СПАС ЭКСТРИМ

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА САЙТЕ WWW.SPAS-EXTREME.RU

ЗНАЙ!

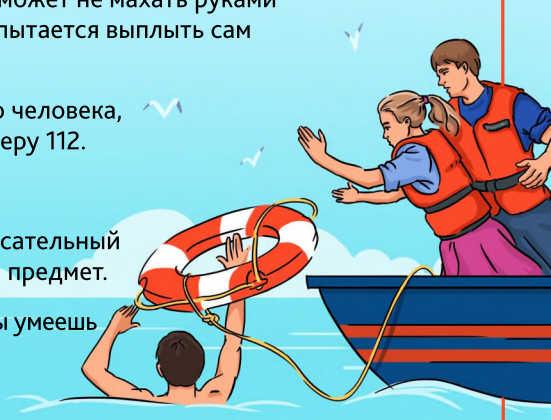
В реках с сильным течением плавать опасно. С силой течения не могут справиться даже опытные пловцы.

ЕСЛИ ТЕБЯ ПОДХВАТИЛО ТЕЧЕНИЕ:

- Сохраняй спокойствие, избегай хаотичных движений.
- Не пытайся плыть против течения, не трать силы.
- Плыви по течению, но по диагонали, к берегу.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ТОНЕТ:

- Помни, тонущий человек может не махать руками и не кричать, часто он не пытается выплыть сам – у него нет на это сил.
- Если ты заметил тонущего человека, немедленно звони по номеру 112.
- Позови взрослых.
- Брось пострадавшему спасательный круг или другой плавучий предмет.
- Если рядом есть лодка, и ты умеешь ею управлять, плыви к утопающему на ней.



ЕСЛИ ЛОДКИ НЕТ, И ТЫ УВЕРЕН В СВОИХ СИЛАХ:

- Подплыви к тонущему снизу и сзади. Если он схватит тебя – вырывайся, чтобы не уйти с ним под воду.
- Возьми его за плечо, под руку или за волосы, вытащи голову из воды и греби к берегу.
- Если пострадавший в сознании, разотри его сухим полотенцем на берегу, дай горячий напиток.
- Если без сознания, положи его животом на колено, дай воде стечь, очисти рот от посторонних предметов и приступай к искусственному дыханию.
- Вызови «скорую» по номеру 103.

ЕСЛИ У ТЕБЯ В ВОДЕ СВЕЛО РУКУ ИЛИ НОГУ:

- Измени положение тела, перевернись на спину и плыви к берегу. Выйди из воды.
- Если плыть нет сил, а судорога не проходит, позови на помощь людей на берегу.
- Если свело икроножную мышцу, постарайся согнуться и обхватить стопу руками, а затем потянуть ее на себя.
- Уколи любым острым предметом пострадавшую ногу или руку.

КАТАНИЕ НА ЛОДКЕ БЕЗОПАСНО, ЕСЛИ:

- Хорошая погода и нет штормового предупреждения.
- Плавательное средство не перегружено.
- Все пассажиры в спасательных жилетах.
- Каждого ребёнка сопровождает один взрослый.
- Никто не ходит по лодке, не пытается пересесть.
- Пассажиры сидят на скамейках, а не на бортах.

ЕСЛИ КТО-ТО УПАЛ ЗА БОРТ:

- Используй подручные средства для спасения: весло, спасательный круг, верёвку.
- Действуй быстро.
- Поднимай пострадавшего на борт со стороны кормы.
- Помоги согреть пострадавшего.

ЭКСТРЕННЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

БУДЬ ВСЕГДА ГОТОВ!

ПОЖАРНЫЕ И СПАСАТЕЛИ:	101, 01
ПОЛИЦИЯ:	102, 02
СКОРАЯ ПОМОЩЬ:	103, 03
СЛУЖБА ГАЗА:	104, 04