

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ

1

Согнуть ногу в колене и положить пострадавшего на неё грудной клеткой вниз. Голова обязательно должна находиться ниже тела.



2

Очистить ротовую полость от возможной грязи с помощью пальца, предварительно обернутого в чистый платок или салфетку.



3

Затем следует с помощью энергичных, но не очень резких надавливаний на корпус, извлечь жидкость из рта и органов дыхания.



4

Вызвать (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь (по номеру 103; 112 или 005).



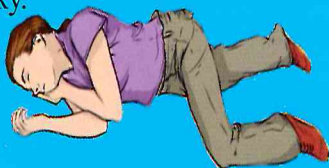
5

Определить наличие пульса на сонной артерии, реакцию зрачков на свет и дыхания. При их отсутствии - немедленно приступить к сердечно-легочной реанимации до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.



6

После восстановления дыхания и пульса придать пострадавшему устойчивое положение на боку.



МКУ «ОДС г. Томска»

В повседневной жизни нередко возникают ситуации, когда необходимо срочно передать информацию спасательным и дежурным службам о сложившейся обстановке.

Единый номер вызова экстренных служб
112

Единая дежурно-диспетчерская
служба Города Томска
005

Томская областная поисково-спасательная
служба
003

Скорая медицинская помощь
03 (103 с сотового)

Пожарно-спасательная служба МЧС России
01 (101 с сотового)

УМВД России по Томской области
02 (102 с сотового)

Федеральное казённое
учреждение
Центр управления в кризисных
ситуациях
Главного управления
МЧС России
по Томской области:
511-011

МКУ «Оперативно-дежурная
служба города Томска»

Администрация
Города Томска



О СОБЛЮДЕНИИ
ПРАВИЛ
БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ КУПАНИИ

ПАМЯТКА



Правила безопасности на воде

Независимо от вида водного объекта необходимо знать и обязательно соблюдать **правила поведения и меры безопасности** на воде:

✔ **Не купайтесь** в состоянии **алкогольного опьянения**, так как под воздействием алкоголя люди часто **переоценивают** свои силы.

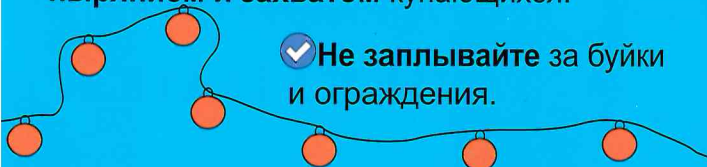
✔ Купайтесь только в **специально оборудованных** для этого местах.

✔ Не плавайте вблизи причалов и пирсов, а также **не подплывайте к судам.**



✔ **Не проводите** игр в воде, связанных с **нырянием и захватом** купающихся.

✔ **Не заплывайте** за буйки и ограждения.



✔ **Не прыгайте** в воду и **не ныряйте** в **незнакомых** местах, так как можно удариться головой, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.



Нырять можно только там, где имеется достаточная глубина, прозрачная вода и ровное дно.

✔ **Не оставляйте детей без присмотра** и тем более не разрешайте им **самовольно** уходить к водоёмам и купаться. Даже если ребёнок умеет плавать, он вряд ли сможет правильно распределить свои силы.



Обязательно наденьте на ребёнка **спасательный жилет.**

✔ **Не находитесь** на воде на надувном матрасе или камере, если **не умеете плавать.**



✔ **Не купайтесь** в **штормовую** погоду и в местах с **быстрым течением.**

✔ Если Вы всё-таки решили искупаться в незнакомом водоёме, **заходите в воду осторожно** и медленно, обследуя при этом дно.

✔ Если Вы попали в **водоворот**, наберите побольше воздуха, **нырните** и постарайтесь **резко свернуть в сторону** от него.



Что делать, если Вы устали плыть?

В данном случае Вам поможет умение **отдыхать на воде.**

Самый распространённый способ - **лежа на спине.** Для этого от Вас требуется, спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, лишь слегка помогая себе удерживаться в горизонтальном положении. При этом необходимо при дыхании задерживать в лёгких воздух и медленно выдыхать.

Что делать, если у Вас началась судорога?

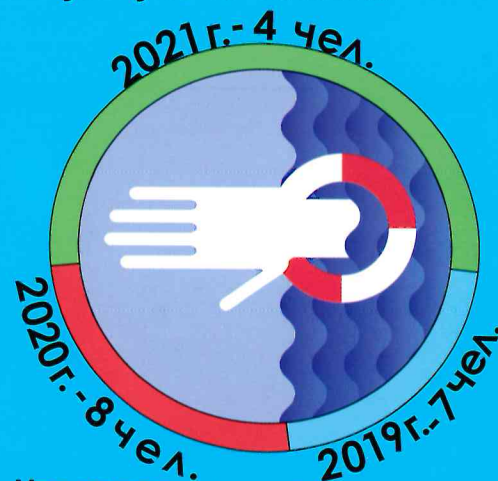
✔ Если в воде свело мышцы **предплечья** или **кости рук**, то выполняется резкое сжимание и разжимание кулака или пальцев.

✔ При сведении мышц **живота** необходимо интенсивно подтягивать колени к животу.

✔ При судороге **икроножной мышцы** необходимо выпрямить сведённую судорогой ногу, ухватить двумя руками стопу (около пальцев) и с силой подтянуть к себе, удержав в таком положении на несколько секунд.



За последние 3 года на территории г. Томска утонуло 19 человек!



Что делать, если тонет человек?

✔ Бросьте утопающему спасательное средство (им может оказаться всё, что увеличит плавучесть человека).



✔ При отсутствии таких средств следует попытаться помочь утопающему своими силами (это стоит делать при условии, что Вы уверены в своей физической подготовке).

✔ Приблизившись, обхватите утопающего сзади за плечи, чтобы он не смог вцепиться в Вас, и направляйтесь к берегу.

✔ Если всё-таки Вас схватили, то необходимо сделать глубокий вдох и уйти ненадолго под воду - инстинкт самосохранения заставит утопающего Вас отпустить.

Несоблюдение правил безопасности на воде может привести к трагическому исходу!