



Министерства чрезвычайных ситуаций  
Кыргызской Республики.



**Предупреждает о правилах  
поведения на воде.**



Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закалки и укрепления здоровья человека. Однако нарушения правил поведения при нахождении у водоемов влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до утопления. Каждый человек должен своевременно научиться плавать, постоянно соблюдать меры безопасности на воде и уметь оказывать помощь



# Правила поведения на воде в летний период

- Продолжительность купания должна зависеть от температуры воздуха, воды и силы ветра. Рекомендованная температура окружающей среды - от +25°C при ясной безветренной погоде.
- Погружаться в водоем следует постепенно, особенно если тело сильно разогрето солнцем. Безопасность на воде летом не допускает грубых игр с погружением и удержанием под водой.



# Купаться можно только в разрешенных местах.

- Продолжительность купания должна зависеть от температуры воздуха, воды и силы ветра. Рекомендованная температура окружающей среды - от  $+25^{\circ}\text{C}$  при ясной безветренной погоде.
- Погружаться в водоем следует постепенно, особенно если тело сильно разогрето солнцем. Безопасность на воде летом не допускает грубых игр с погружением и удержанием под водой.





**Это важно!!!**

- Используя надувные плавательные средства, нельзя терять осторожность, ведь даже слабый ветерок способен отвести надувной матрас далеко от берега.
- Купаться после еды можно только спустя 1,5-2 часа. Продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут.



# ***Из источников интернета:***

## **Печальная статистика:**

- Каждый год в Кыргызстане тонут 200-300 человек, из которых около 50% дети, от общего числа 70 % происходит в летний период.



# Купание в запрещённых местах

- Одной из основных причин гибели людей на водных объектах является купание в неустановленных местах. При нырянии в незнакомых местах можно удариться головой, потерять сознание и погибнуть. Дети устраивают в воде игры, плавают самодельных плотках. Бесконтрольно купающиеся дети часто допускают переохлаждение тела, испытывают судороги, что может привести к гибели. Отсюда вывод: **НЕ КУПАЙТЕСЬ В НЕПОЛОЖЕННЫХ МЕСТАХ!**



# Правила поведения при купании



Не купайтесь в штормовую погоду



Не заплывайте далеко от берега на надувных кругах и матрасах



Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь



Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных местах



Не взбирайтесь на предупредительные и технические знаки



Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах



Не подплывайте к проходящим судам



Не используйте для плавания самодельные устройства



Не ныряйте в незнакомых местах

# БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ НА ВОДОЕМАХ.

- Следите за каждым действием ребенка в воде. Сопровождайте его во время купания.
- Избегайте переохлаждения организма. Для этого увеличивайте время нахождения в воде постепенно, начиная с 5 минут. Совсем маленькие дети должны находиться в воде не более 15 минут, подростки – не более получаса.
- Не разрешайте детям заходить в воде до 12 лет без родителей (опекунов и попечителей).
- За оставления без присмотра детей родителем (опекунам и попечителям) административная мера наказания.



# Правила безопасности на водоемах включают в себя меры предварительной подготовки.

Перестрахуйтесь перед походом на пляж. Обзаведитесь красивым надувным кругом, жилетом или нарукавниками. А вот от покупки надувного матраца для плавания на реке лучше отказаться. Быстрое течение реки может унести маленького пловца. А острые камни и торчащие ветки могут порвать матрац. Приобретите своему чаду специальные тапочки для купания



# Как правильно оказывать помощь утопающему?

Подплывать к пострадавшему нужно сзади. Так как человек испытывает паническое состояние и представляет угрозу. Это надо помнить и остерегаться. Когда утопающий в ваших руках, нужно правой рукой обхватить его подмышку и крепко зафиксировав, всплыть на поверхность воды.

Продвигаться к берегу нужно на спине, поддерживая голову человека над водой.



# Подплывание к тонущему

Подплывая к тонущему, следует держать голову над водой, чтобы видеть его.



Подплывание к потерпевшему, лежащему на дне.

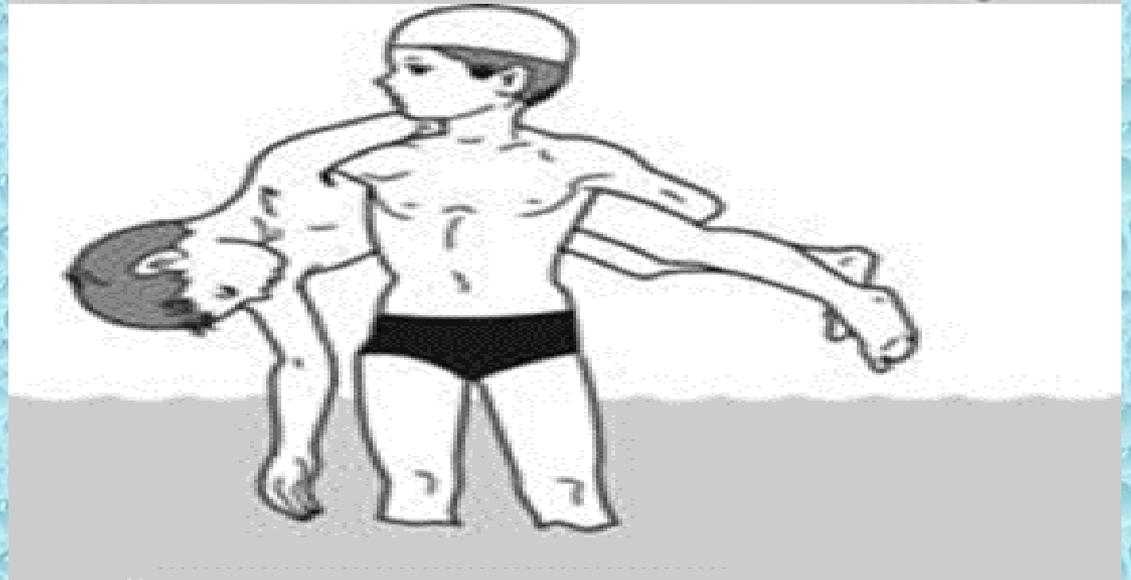


# Подплывание к тонущему

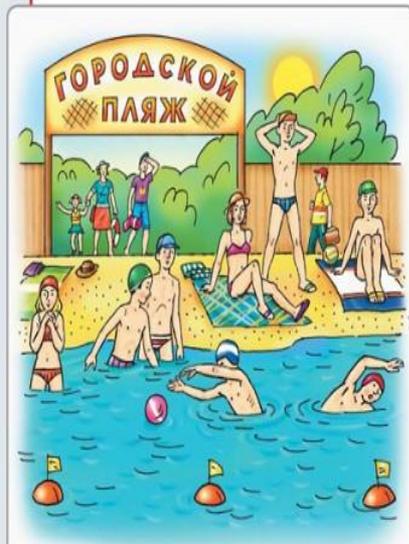
**Поворачивание потерпевшего спиной к себе к себе**



**Вынесение потерпевшего из воды на берег**



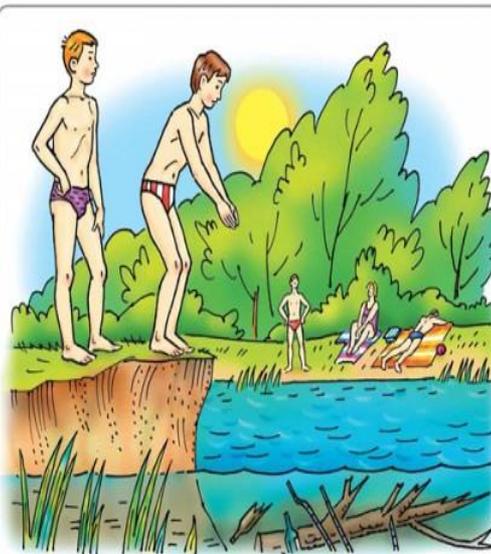
## ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



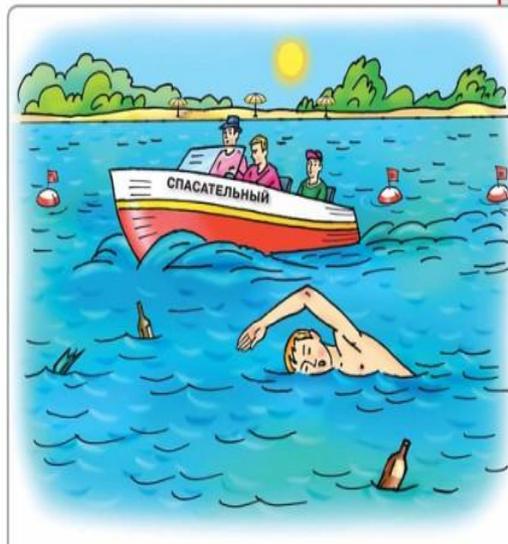
Купаться можно только в установленных местах.



Не купайтесь в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоёмах!

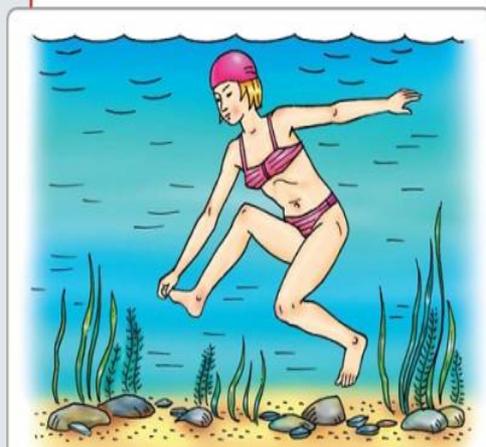


Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна!

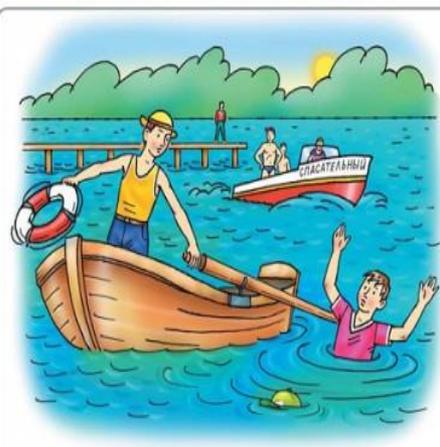


Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведённых для купания! Не подплывайте к большим судам, весельным лодкам, баржам.

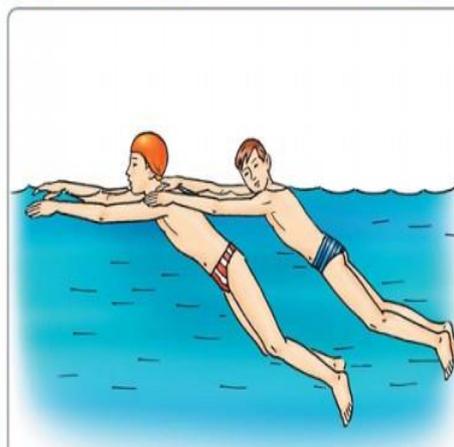
## ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТЕРпяЩИМ БЕДСТВИЕ НА ВОДЕ



Если при плавании свело ногу, то необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потянуть рукой ступню на себя за большой палец.



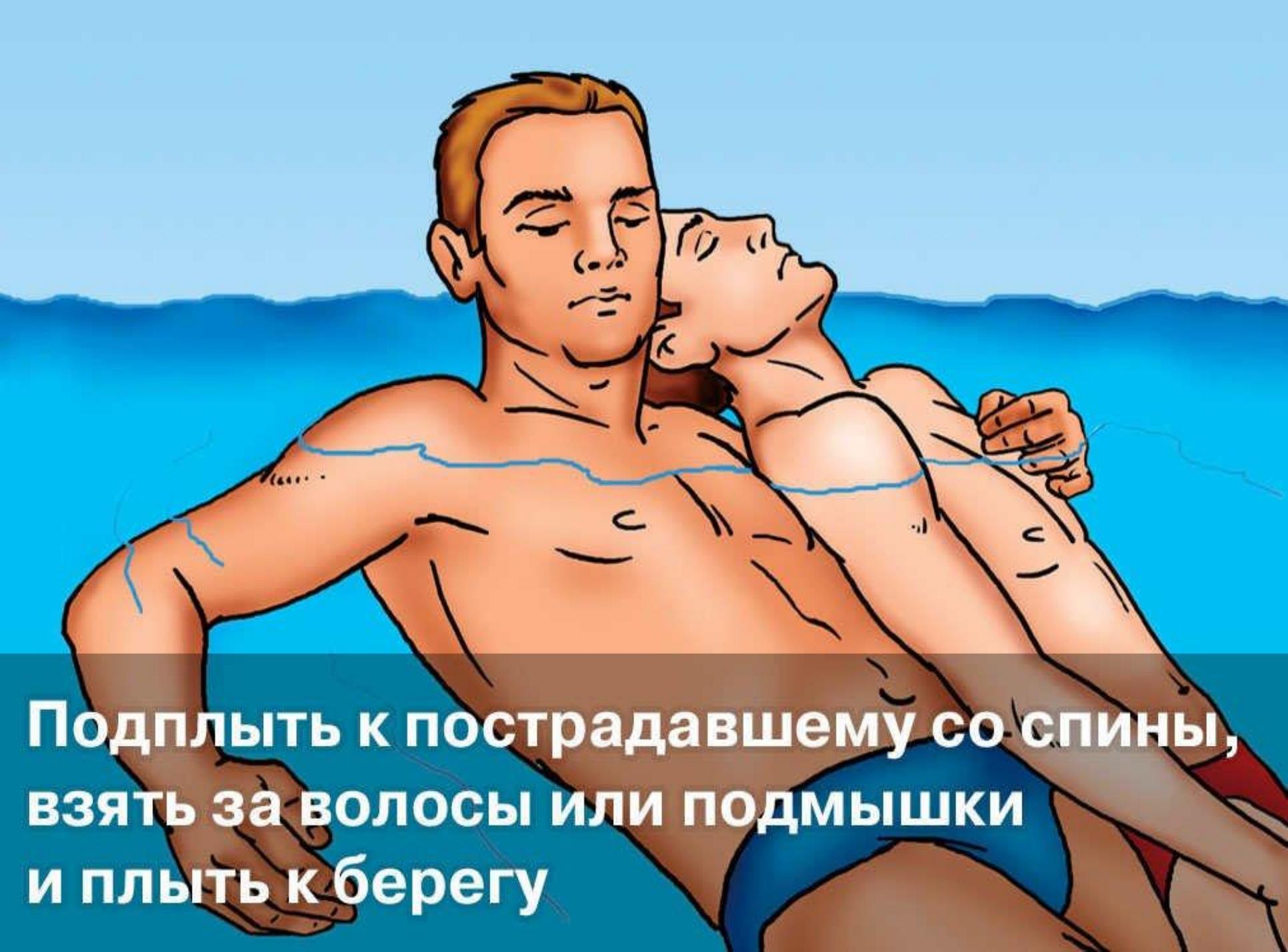
Если тонущий может ещё какое-то время самостоятельно оставаться на поверхности воды, достаточно бросить ему спасательный круг, за который он может держаться, пока к нему не подплывёт спасатель.



Если вы хороший пловец, такой способ транспортировки пострадавшего в воде наиболее приемлем.



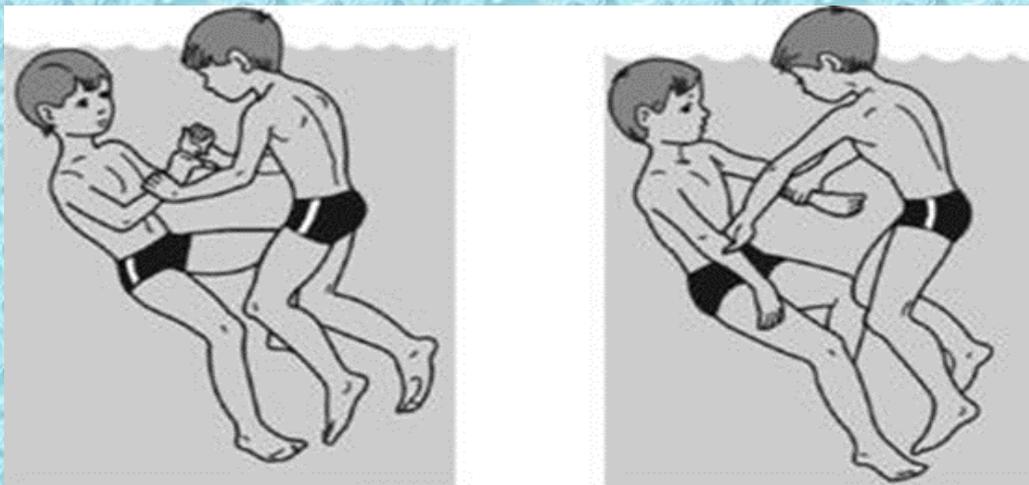
Подплывать к тонущему следует осторожно. Брать утопающего безопаснее всего сзади под мышки и, поддерживая его лицо над водой, плыть к берегу.



**Подплыть к пострадавшему со спины,  
взять за волосы или подмышки  
и плыть к берегу**

# Освобождение от захватов?

## 1. Освобождение при захвате за обе руки спереди



## 2. Освобождение при захвате



## 3. Освобождение от захвата спереди поверх рук



#### 4. Освобождение от захвата сзади поверх рук



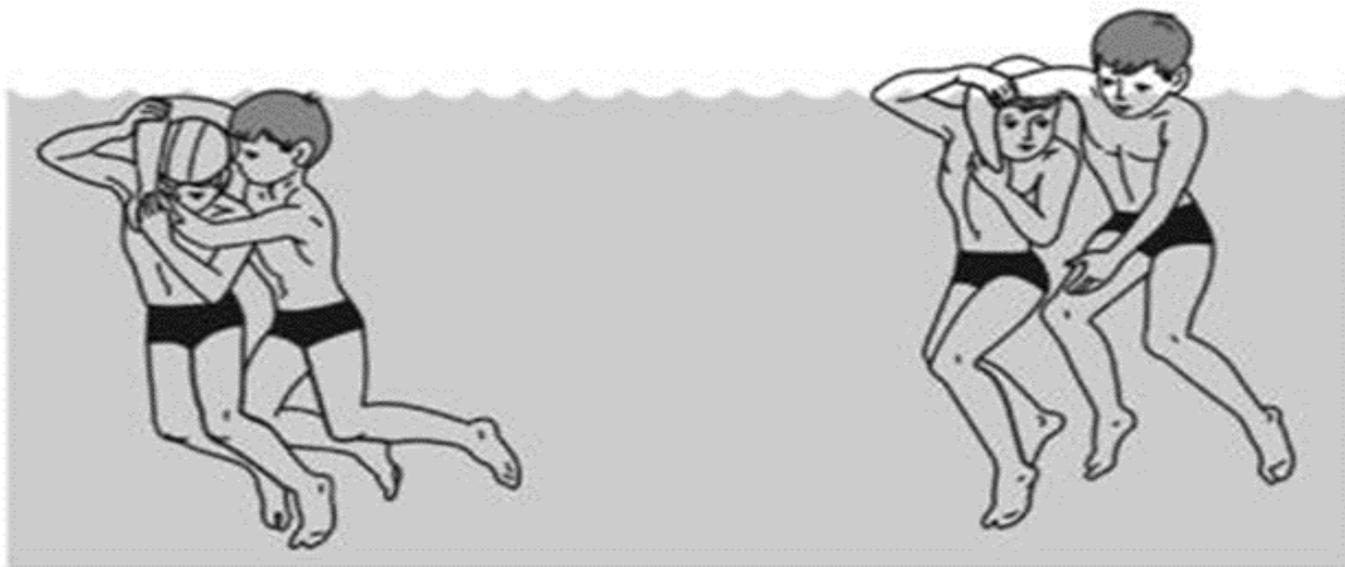
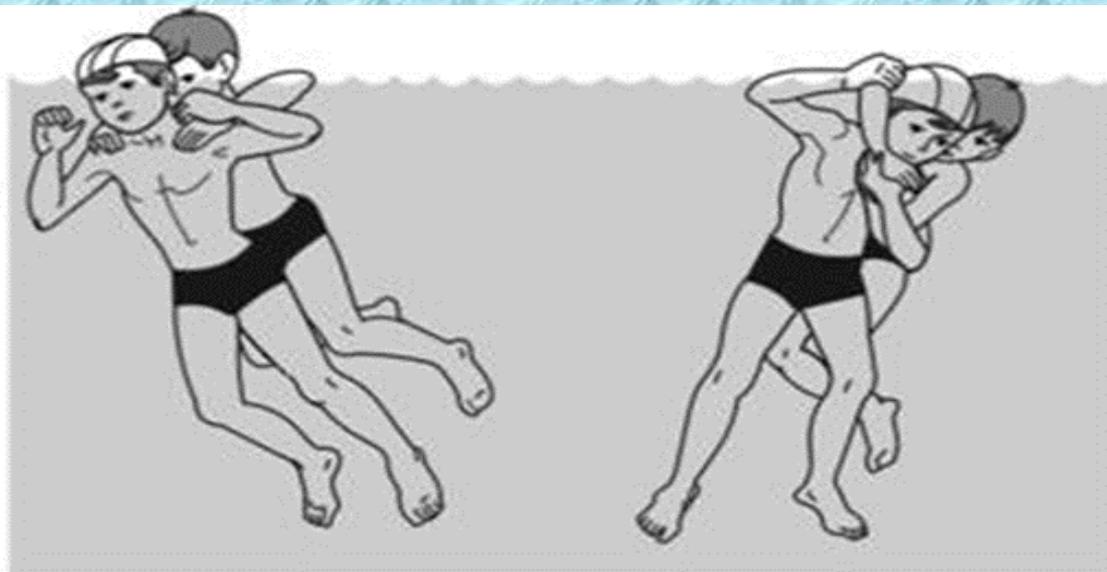
#### 5. Освобождение при захвате сзади под руками



#### 6. Освобождение при захвате сзади под руками

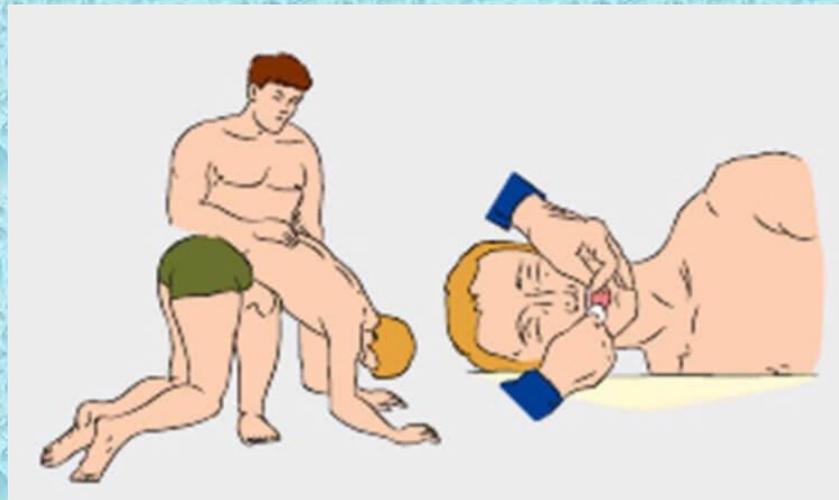


## 7. Освобождение от захвата за шею сзади обеими руками



# Как правильно оказывать помощь человеку БЕЗ СОЗНАНИЯ?

Нужно стать на одно колено, положить человека животом на другое колено, вниз головой. Постарайтесь очистить ему полость рта от песка, язык выпрямить вперед, чтобы не произошло западания. Должна вылиться вода, попавшая в организм. Только после этого нужно начинать реанимацию. По правилам спасения утопающего, нужно делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.







Убедись, что тебе ничто не угрожает. Извлеки пострадавшего из воды. (При подозрении на перелом позвоночника — вытаскивай пострадавшего на доске или щите.)



Уложи пострадавшего животом на свое колено, дай воде стечь из дыхательных путей. Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей. Очисти полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т.п.).



Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь».



Определи наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.



Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют — немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации. Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.



После восстановления дыхания и сердечной деятельности придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за состоянием!

# Как правильно оказывать помощь человеку В СОЗНАНИИ?

- При спасении утопающего сначала надо проверить наличие дыхания и сердцебиения. Если жизненные показатели присутствуют, то нужно снять с него промокшую одежду, положить так, чтобы голова была внизу или на боку. Укрыть теплым одеялом. Если человек в состоянии пить, то можно дать ему теплого питья.



# Меры реанимации

Для проведения искусственного дыхания человека кладут на твердую поверхность, под шею - валик. Чтобы человек начал дышать, его легкие должны заполниться воздухом. Для этого спасатель делает глубокий вдох, наклоняется над ртом утонувшего и делает выдох ему в дыхательные пути. Если грудная клетка поднялась, то значит, что воздух попал ему в легкие. Так нужно делать каждые 1-2 секунды. В минуту должно быть не меньше 30 выдохов.



# СОЛНЕЧНЫЙ УДАР: КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ

Наконец-то пришла пора отпусков, моря и солнца. Мы так долго ждали этого тепла, что теперь можем в спешке забыть о самом главном - здоровье. Конечно, солнечные ванны и холодное море - это прекрасно, но в теплой неге очень просто не уследить за временем и получить солнечный удар.

## 02

Если что-то из одежды мешает человеку получать кислород, устранить это (ослабить ремень, снять обувь и т. д.). Вызвать врача или скорую помощь.

## 01

Аккуратно положить пострадавшего в прохладное темное место, которое проветривается

## 03

Смочи салфетку или полотенце и положи больному на голову, шею и в паховую область. Не пытайся погрузить его в водоем или ванную с холодной водой.

## СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО УДАРА

- Усталость и вялость, боли в теле.
- Головная боль, головокружение, шум в ушах.
- Сильная жажда и потоотделение (или его полное отсутствие при тяжелом случае).
- Тошнота и рвота.
- Расстройства дыхания, судороги и галлюцинации.

Если хотя бы несколько пунктов совпадают, нужно действовать немедленно, иначе последствия могут быть плачевными, вплоть до летального исхода. Старайся не теряться и не совершать необдуманных действий, чтобы не навредить больному.



## 04

Если пострадавший не приходит в себя уже более 3-5 минут, перевернуть его на бок и зафиксировать в таком положении.

## 05

При судорогах и галлюцинациях обернуть человека от травм.

## 06

Напоить прохладной водой, если больной пришел в сознание.

# Правила поведения на воде в зимний период

- Замерзший водоем лучше всего пересекать на лыжах.
- При переходе по льду группой людей следует соблюдать расстояние друг от друга в 5-6 м.
- Перед тем как начать движение по замерзшему водоему, требуется внимательно осмотреться, наметить маршрут передвижения и маршрут возможного возвращения в случае опасности. При передвижении следует избегать мест, где лед запылен снегом.



# Что делать если провалился под лёд

- Если провалился под лед нужно сразу раскинуть руки в стороны, чтобы не уйти под него с головой. Избавьтесь от рюкзака и прочего веса.
- Осторожно поползайте грудью на край полыньи, стараясь не обламывать кромку. Выбираться следует в том направлении, откуда вы пришли.
- Когда грудь будет на льду, осторожно вытащите на лед сначала одну, потом другую ногу. Широко расставьте руки и ноги, и медленно отползайте от опасного места.



## Правила купания в зимний период

- Первый раз купание в ледяной воде в открытом водоеме не должно быть больше чем 2-3 секунды, то есть нужно только окунуться.
- Перед тем как окунуться, следует разогреться. Это можно сделать с помощью растирания или же физических упражнений.
- После того как человек вышел из воды, нужно растереть тело полотенцем, а после того как оделся — нужно сделать разминку. Это поможет организму лучше прогреться.





**Спасибо за внимание!**

**Прислушайтесь к правилам  
и будьте осторожны!**

