

Если тонет человек:

1. Громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
2. Вызовите сами или попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
3. Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
4. Хорошо плавающий может добраться до тонущего. Попробуйте заговорить с ним. При адекватном ответе можно подставить ему плечо в качестве опоры и помочь доплыть до берега. Если же утопающий в панике, хватается за вас, применяйте силу. Если освободиться от захвата Вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

Помните!

Мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!

Дорога каждая секунда!

1. Поверните голову пострадавшего на бок, прочистите пальцем забитые тинной, песком рот и нос.
2. Положите его животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.
3. Начинайте делать искусственное дыхание, массаж сердца.
4. Даже если вы не ощущаете явного результата, не прекращайте оживление до прибытия «скорой помощи» — нельзя упустить ни одного шанса на спасение человека!

АДРЕС:

248031, г. Калуга, ул. Байконурская, 9
(здание учебного пункта ФГКУ
«1-ОФПС по Калужской области»)

e-mail: umc_kaluga@mail.ru

Телефон/факс: (4842) 72-25-59

ПРОЕЗД

троллейбусами №№ 5, 6, 9
или
автобусами №№ 9, 90, 91, 93, 97
до остановки «Дачная»

СХЕМА МЕСТОНАХОЖДЕНИЯ УМЦ ГОЧС КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ



**Государственное казенное
образовательное учреждение
дополнительного образования
«Учебно-методический центр
по гражданской обороне
и чрезвычайным ситуациям
Калужской области»**



Памятка

Как купаться «с умом»

Почему мы так любим купаться?

К этому нас подталкивает неосознанная память о тех далеких временах, когда все живое на Земле могло существовать только в воде. Моря и океаны составляют 71% поверхности Земли, не считая бесчисленных озер, рек, прудов, искусственных водохранилищ!



Не забывайте!

Манящая прохладой вода может грозить смертельной опасностью. Уметь плавать нужно обязательно! Еще у древних греков это умение считалось такой же необходимостью, как и умение читать. Научившись плавать, не забывайте об опасностях, грозящих на воде. Каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек. И большинство из них умели плавать...

Основные причины гибели людей на воде:

- грубое нарушение правил безопасного поведения на воде;
- купание в неустановленных местах;
- купание в нетрезвом состоянии.

Правила поведения на воде

Были сформулированы еще в XIX веке, когда в 1872 году в России организовали Общество спасения на водах. Сегодня они примерно те же.

Запрещается:

1. Купаться, нырять в запрещенных и незнакомых местах.
2. Заплывать за буйки.
3. Подплывать к любым плавательным средствам.
4. Прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей.
5. Загрязнять и засорять водные объекты.
6. Подавать крики ложной тревоги.
7. Плавать на непригодных для этого средствах.
8. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
9. Долго находиться в холодной воде.
10. Нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне, при нахождении вблизи других пловцов.
11. Купаться детям без надзора взрослых.
12. Приводить собак и других домашних животных в места для купания людей.

Для взрослых есть еще одно обязательное правило:

Не купаться в нетрезвом виде!

Все перечисленные нами правила относятся к людям самоуверенным или беспечным. Однако причиной трагедии может быть и страх.

Самое главное - не паниковать!

1. Усталость. Вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться. Вам поможет умение отдыхать на воде. Самый распространенный способ — лечь на спину, расправив ноги и руки, расслабиться и отдохнуть 2-3 минуты, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.

2. Мышечная судорога — у пловца сводит ногу. Погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Можно ущипнуть икроножную мышцу несколько раз. Как правило, судорога отступает.

3. Если Вы начинаете тонуть:



ему своими действиями.

- Не паникуйте!
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь.
- Кричите, зовите на помощь.
- При оказании Вам помощи не хватайтесь за спасающего, а старайтесь помочь

