Памятка по действиям населения в экстремальной ситуации на воде в летний период

**Общие правила поведения на воде**

1. Воздерживайтесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоемах.

2. Избегайте купания в одиночку.

3. Не купайтесь в нетрезвом состоянии.

4. Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна.

5. Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведенных для купания, не взбирайтесь на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы.

6. Не подплывайте к моторным, парусным суднам, весельным лодкам, баржам и другим транспортным средствам - это опасно.

7. Не толкайте товарищей с берега, вышек, трамплинов в воду.

8. Не доводите себя до переохлаждения и переутомления.

9. Не оставляйте детей у воды без присмотра взрослых.

В зависимости от возникшей ситуации необходимо уметь действовать:

***Утомленный пловец***

Не надо теряться – следует сохранить спокойствие и верить в свои возможности доплыть до берега.

1. Повернуться на спину, отдохнуть, восстановить ровное дыхание, плыть к берегу.

***От охлаждения тела и переутомления мышц возникают судороги***

1. Судорожное сокращение мышц бедра:

- согнуть ногу в колене;

- сильно прижать руками пятку по направлению к спине.

2. Судорожное сокращение кистей рук:

- резко сжимать и разжимать пальцы.

3. Судорожное сокращение мышц живота:

- энергично подтягивать к животу колени ног.

4. Судорожное сокращение икроножной мышцы:

- поднять ногу над поверхностью воды;

- энергично подтягивать стопу руками к себе.

***Пловец попал в течение***

1. Спокойно плыть по течению.

2. Выбрать место и приблизиться к берегу.

***Падение в воду***

1. Оказавшись в воде, набрать в легкие больше воздуха, принять вертикальное положение.

2. Не поддаваться панике, стараться спастись самому, вести себя спокойно.

***Спасение уставшего человека***

1. Подплыть к человеку и успокоить его; последний кладет руки на плечи спасателя сзади. Плывя брассом, спасатель тянет уставшего, который помогает буксировке работая ногами.

2. Уставший пловец плывет на спине:

- подплыть к нему со стороны ног;

- положить на свои плечи свободно выпрямленные руки уставшего;

- плыть брассом, толкать впереди себя уставшего человека (рот и нос уставшего все время находится на поверхности воды).

***Спасение тонущего человека***

1. Подплыть к нему сзади. Если это сделать нельзя, то следует поднырнуть под него, захватить левой рукой под колено правой ноги, а ладонью правой руки сильно толкать левое колено спереди и повернуть тонущего к себе спиной.

2. Пропустить свою руку под мышку правой руки тонущего и, крепко захватить его руку и плечо, всплыть с ним на поверхность.

3. Отбуксировать тонущего в безопасное место.

***Освобождение от захватов при спасении тонущего:***

***- за кисти рук;***

1. Быстро определить как расположены большие пальцы тонущего.

2. Сильным рывком их в сторону развести руки.

3. Подтянуть ноги и упереться ими в грудь тонущего и оттолкнуться от него.

***- за шею спереди;***

1. Основанием одной руки упереться в подбородок утопающего

2. Большим и указательным пальцами той же руки закрыть его ноздри.

3. Одновременно другой рукой обхватить тонущего за поясницу.

4. Резко толкнуть его в подбородок, изгибая в пояснице.

***- за шею сзади***

1. Одной рукой схватить утопающего за кисть левой или правой (верхней) руки.

2. Ладонью другой подпереть его локоть той же руки.

3. Резко поднять локоть утопающего вверх, разворачивая кисть вниз.

4. Выскользнуть из-под его руки.

5. Не отпуская захваченной руки продолжать разворачивать утопающего спиной к себе.

6. Перейти к одному из приемов буксировки.

***- за туловище под руки;***

1. Освобождение приемом при захвате за шею спереди.

***- за туловище через руки спереди;***

1. Сжать кисти рук в кулаки.

2. Нанести резкий удар большими пальцами в область ребер утопающего.

3. Буксировать его.

***- за тело сзади;***

1. Одной рукой схватить утопающего за кисть левой или правой (верхней) руки.

2. Ладонью другой подпереть его локоть той же руки.

3. Резко поднять локоть утопающего вверх, разворачивая кисть вниз.

4. Выскользнуть из-под его руки.

5. Не отпуская захваченной руки, продолжать разворачивать утопающего спиной к себе.

6. Перейти к одному из приемов буксировки.

***- за ноги.***

1. Одной рукой захватить голову утопающего в области виска.

2. Другой рукой с противоположной стороны за подбородок.

3. Поворачивать голову тонущего в сторону и набок до тех пор, пока тот отпустит ноги.

4. Держа утопающего, развернуть его к себе.

5. Перейти к одному их приемов буксировки.

***Способы буксировки утопающего:***

***Первый:***

1. Поддержать пострадавшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть.

2. Плыть на спинке, выполняя движения ногами способом брасс.

***Второй:***

1. Просунуть сзади свою руку под ближайшую руку пострадавшего.

2. Захватить пальцами этой руки челюсть.

3. Плыть брассом или на боку, работая свободной рукой и ногами.

***Третий:***

***(рекомендуется для буксировки утопающего, оказывающего сопротивление)***

1. Просунуть свою руку под обе руки утопающего.

2. Захватить дальнюю руку выше локтя.

3. Плыть брассом или на боку, выполняя движения свободной рукой и ногами.

***Четвертый:***

***(применяется для оказания помощи уставшему пловцу)***

1. Пострадавший удерживается руками за плечи спасателя, который плывет брассом

Оказание первой помощи:

1. Пострадавшего доставить на берег или поднять в лодку

2. Положить пострадавшего на свое колено, бревно, сложенную валиком одежду, лицом вниз и, сильно нажав, выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей.

3. Пальцем, обернутым в платок, разжать пострадавшему губы, раскрыть рот, очистить нос и глотку от пены, грязи и тины.

4. Уложить пострадавшего на спину на твердую поверхность, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать делать искусственное дыхание:

- встать на колено слева, максимально запрокинуть голову пострадавшего, сместить челюсть вперед и раскрыть ему рот;

- сделать глубокий вдох, приложить свои губы к губам пострадавшего (через платок или марлю) и с силой выдохнуть воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

5. Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание сочетать с наружным непрерывным массажем сердца:

- одну ладонь положить поверх нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь - поверх первой накрест;

- надавить на грудину запястьями на 3-5 см и отпустить;

- через каждое вдувание воздуха делать 4-5 ритмичных надавливаний. Если помощь оказывают два человека – один делает искусственное дыхание, другой – массаж сердца.

6. Снять одежду и энергично растереть кожу каким-либо сухим материалом или одеждой для быстрейшего восстановления кровообращения.

7. Согреть пострадавшего (укутать в теплые вещи).