

## **Главное управление МЧС России по Брянской области напоминает гражданам основные правила безопасного поведения на воде**

На территории Брянской области наступил период летнего отдыха на водоемах. Независимо от типа водоёма, будь то река, озеро или пруд, каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде. Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность.

В целях недопущения гибели граждан на водоемах Главное управление МЧС России по Брянской области напоминает правила безопасного поведения на воде:

### **Для безопасного отдыха на водоемах:**

- Купаться следует в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.

- Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже +18 +19 градусов, температура воздуха +20 +25 градусов.

- Находитесь в воде не более 10-15 минут, чтобы не возникли судороги от переохлаждения тела.

- Не допускайте шумных игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др.

- Находясь около воды, всегда присматривайте за детьми. Помните: малыши могут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.

- Очень осторожно плавайте на надувных матрасах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потере плавучести.

### **Строго запрещено!**

- Купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими надписями. Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания.

- Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам.

- Прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не предназначенных для этих целей.

- Плавать на досках, бревнах, автомобильных камерах.

- Очень опасно плавать в местах, где сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.

- Строго запрещено купаться в состоянии алкогольного опьянения! Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга. Следует заметить, что по статистике чаще всего на воде гибнут люди именно в состоянии алкогольного опьянения.

- Подавать крики ложной тревоги.
- Использовать гребные и моторные плавсредства, водные велосипеды и мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны.
- Заплывать в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы. В этом случае вы рискуете пострадать от действий недисциплинированного или невнимательного владельца скоростного моторного плавсредства.

### **Что делать, если на ваших глазах тонет человек:**

Помните: спасение утопающего — это физически тяжелый процесс. Если вы недостаточно оцените свои силы — то, скорее всего, утонете вместе с ним. Если вы плаваете плохо, а тем более, если вы ребенок, то лучше привлечь внимание тех, кто находятся рядом. Скорее всего, среди них найдется хороший пловец или рядом будет профессиональный спасатель. Также необходимо обратиться за помощью по телефону— «101» или «112».

Если вы решились помочь утопающему человеку самостоятельно, то необходимо:

- 1) Приближаясь к тонущему, старайтесь успокоить и ободрить обессиленного пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя.
- 2) Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади за волосы, транспортировать его к берегу.
- 3) Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего. Сначала нужно очистить рот и нос, повернув голову человека на бок. Затем положите его животом на своё колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей.

### **Правила оказания первой помощи пострадавшему на воде, который находится без сознания:**

1. Нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.
2. Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.
3. При отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос.
4. Тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок).
5. Воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов - 17 раз в минуту.
6. При остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямой массаж сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоем.

Строго соблюдайте правила безопасного поведения на природных и искусственных водоемах.

Помните: только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду!

В случае возникновения происшествия на водоёме незамедлительно оповестите о нём экстренные службы:

101 – с мобильного, 01 – со стационарного телефона.

Телефон доверия Главного управления МЧС России по Брянской области: 8 (4832) 443-000.

Единый телефон вызова экстренных служб – 112.