



Памятка по предупреждению ЧС – основные правила поведения на воде

ПОМНИТЕ!

Купание на реке Сырдарья ЗАПРЕЩЕНО!

Правила при купании в водоемах



Купаться только в специально оборудованных местах



Не нырять в незнакомых местах



Не заплывать за буйки



Не устраивать игр в воде, связанных с захватами



Не следует купаться в местах с зарослями камыша или кустарников



Не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать



Не купаться в нетрезвом виде

Самоспасение

- ✓ Если в воде появились судороги: свело руки или ноги. Не теряться, стараться удержаться на поверхности воды, пlying на спине. Энергично разтирать сведенную мышцу. Если есть на берегу люди, не стесняться позвать их на помощь
- ✓ Если случайно произошел глоток воды, то нужно остановиться, приподнять голову над водой и откашляться. Энергичные движения рук и ног помогут держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу
- ✓ Попав в сильное течение, не теряться, не плыть против потока. Плыть по течению, постепенно смещаясь к берегу
- ✓ Попав в водоворот, набрать побольше воздуха в легкие. Погрузиться в воду и сделать сильный рывок в сторону по течению, всплывать на поверхность

Спасение тонущего

- ✓ Если утопающий ещё не потерял силы и находится в сознании, бросьте ему конец верёвки, спасательный круг или другой плавающий предмет, на который можно опереться
- ✓ Если же человек находится в бессознательном состоянии или его силы иссякли, то действуйте следующим образом:
- ✓ Подбегите по берегу как можно ближе к утопающему
- ✓ Снимите обувь, верхнюю одежду и выверните карманы (иначе в них будет скапливаться вода)
- ✓ Доплывите до утопающего. Стоит учесть, что если тонущий человек находится в сознании, то он может судорожно хвататься за спасателя, увлекая его на дно. Чтобы избежать такого захвата, подплывать к утопающему необходимо сзади. Чтобы освободиться от захвата, нужно погрузиться вместе с тонущим под воду: он будет стараться остаться на поверхности и отпустит спасателя
- ✓ Если человек ушёл под воду, нырните, если возможно, с открытыми глазами и плывите вдоль дна. Обнаружив тонущего, схватите его за руку, волосы или подмышки, сильно оттолкнитесь от дна и всплывайте

Телефоны
пожарной охраны
ФГКУ «Специальное управление
ФПС №70 МЧС России»:
01, 112 (Beeline KZ),
(33622) 7-45-87

