

Будьте осторожны на воде!

Угроза утопления возникает, когда происходит произвольное попадание воды в дыхательные пути.

Наиболее часто это происходит с подростками, детьми и взрослыми, находящимися в состоянии алкогольного опьянения. Когда жертва оказывается под водой, происходит задержка дыхания, которая потом сменяется произвольным вдохом. Примерно в 15% несчастных случаев вода не поступает в легкие, а пострадавшие погибают от удушья.

В такой ситуации сначала прекращается дыхание, затем происходит остановка сердечной деятельности. С прекращением функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем вскоре наступает смерть. Необходимо немедленно вызвать скорую медицинскую помощь, а до ее прибытия оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

Следует помнить, что тонущий человек действует бессознательно и инстинктивно. Даже если пострадавший – ребенок, ваш друг или близкий человек, он может вцепиться в вас мертвой хваткой и будет тянуть под воду. Тогда вы не сможете помочь, но и сами вполне можете утонуть.



Если Вам необходима квалифицированная психолого-педагогическая помощь в вопросах воспитания и развития ваших детей, обращайтесь к нам!

626150, Тюменская область,
г.Тобольск,
4 микрорайон, д.50

т.8(3456)25-28-80, 24-87-74
E-mail: src_tob@sznto.ru

Экстренную психологическую помощь можно получить позвонив по телефону:

8(3456)25-40-40



Автономное учреждение
социального обслуживания
населения Тюменской области
"Социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних
города Тобольска"

«Безопасность на воде!» (буклет для родителей)



г.Тобольск, 2021г

Правила поведения на воде:

- ✓ Прежде, чем начать купание, посоветуйтесь с врачом.
- ✓ Начинайте купание в солнечную и безветренную погоду при температуре воздуха 20-25 С, а воды – не ниже 18 С.
- ✓ НЕ купайтесь и не ныряйте в незнакомых местах: на дне могут быть сваи, камни, проволока, битое стекло.
- ✓ Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них - это опасно для жизни, вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.
- ✓ НЕ следует купаться раньше, чем через 1,5-2 часа после еды, иначе может наступить спазм желудка, появиться рвота.
- ✓ В воде можно находиться 10-15 минут. НЕ купайтесь до озноба. От переохлаждения могут появиться сердечные спазмы, судороги мышц, может наступить временная остановка дыхания и потеря сознания.
- ✓ Опасно заплывать в места сильного прибоя. Сильная волна может сбить с ног, ударить о камни, а последующие волны унести в море.
- ✓ Если вас захватило быстрым течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, постепенно приближаясь к берегу.

- ✓ Если зацепились за растения – не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.
- ✓ НЕ заплывайте за предупредительные знаки: вы можете не рассчитать свои силы и утонуть.
- ✓ Перед купанием отдохните, особенно если вы переутомились, разгорячены, вспотели.
- ✓ Солнечные ванны лучше принимать до купания, а после купания – воздушные ванны в тени деревьев.
- ✓ При появлении судорог старайтесь плыть на спине.
- ✓ Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйте на воде, не пугайте других.
- ✓ НЕ купайтесь в нетрезвом состоянии. Помните – даже небольшая доза спиртных напитков вызывает нарушение координации движений. Нетрезвый человек быстро теряет контроль, слабо борется за жизнь.

**При возникновении
чрезвычайных ситуаций,
звоните круглосуточно:
01, 112(101 с мобильного телефона)**

Профилактика несчастных случаев на воде:

- Позаботьтесь о том, чтобы все члены вашей семьи научились плавать. Маленькие дети могут утонуть даже на глубине 10 см. Никогда не разрешайте им купаться без присмотра.
- Прежде чем нырять, проверьте глубину воды и состояние дна.
- Старайтесь не находиться и не купаться в местах с быстрым течением.
- Старайтесь не купаться в одиночку.
- Избегайте купаний в местах с оживленным движением речных судов.
- Если вы устраиваете дальний заплыв, кто-нибудь должен сопровождать вас на лодке с необходимым набором спасательных средств.
- Не становитесь в полный рост в лодке небольшого размера.
- Плавая в лодке, особенно в холодную погоду, всегда надевайте спасательный жилет.
- Имейте наготове какое-либо спасательное средство.