

1 ПРАВИЛА

- 1 Не заплывайте за буйки, обозначающие границы купания.



- 2 Нельзя нырять в незнакомых местах! На дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.

- 3 Находитесь в воде не более 10-15 минут. При переохлаждении могут возникнуть судороги.

- 4 Не подплывайте к моторным, парусным судам, лодкам.



2 БЕЗОПАСНОСТИ

- 1 Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.

- 2 Нельзя купаться в штормовую погоду или местах сильного прибоя.



- 3 Не заходите в воду находясь в алкогольном опьянении.

- 4 Если вы решили искупаться в незнакомом водоёме, заходите в воду осторожно и медленно, обследуя при этом дно.



- 5 Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся.

- 6 Не оставляйте без присмотра детей, они могут утонуть.



3 ПРИ КУПАНИИ

Правила при судорогах:

- ! 1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
3. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

Правила оказания помощи при утоплении:

- ! 1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

4

ВНИМАНИЕ!

Основные причины несчастных случаев

Купание в необорудованном месте, прыжки в воду в незнакомом месте, судороги при плавании, купание в штормовую погоду, плавание в судоходных местах, заплывание за ограждающие знаки.

За последние 3 года в г. Томске утонуло 28 человек!



Местом концентрации несчастных случаев отмечается береговая линия в районе ул. Мельничной.

МКУ «ОДС г. Томска»

В повседневной жизни нередко возникают ситуации, когда необходимо срочно передать информацию спасательным и дежурным службам о сложившейся обстановке.

Скорая медицинская помощь: 03
с сотового телефона: 103

Муниципальное казённое учреждение
«Оперативно-дежурная служба
города Томска»:
005

Единый номер вызова экстренных служб
112

СЛУЖБА СПАСЕНИЯ: 01
С СОТОВЫХ ТЕЛЕФОНОВ: 101

Томская областная
поисково-спасательная служба:
003

Федеральное казённое учреждение
Центр управления в кризисных ситуациях
Главного управления
МЧС России
по Томской области:
511-011

Администрация
г. Томска



О СОБЛЮДЕНИИ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ



ПАМЯТКА