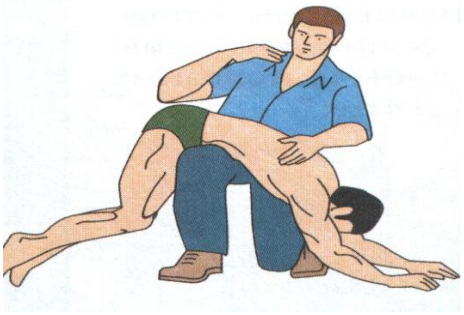
Памятка

Экстремальные ситуации на воде.
Способы спасения на воде.

Способы оживления:

- **Повернув голову пострадавшего на бок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос;**
- **Положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка;**
- **Начинайте делать искусственное дыхание массаж сердца;**
- **Даже если вы не ощущаете явного результата, не прекращайте оживление до прибытия «скорой помощи» - нельзя упустить ни одного шанса на спасение человека!**



Меры по предупреждению экстремальных ситуаций на воде:

- Не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки;
- Не выплывайте на судовой путь и не приближайтесь к судам;
- Не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега;
- Не купайтесь в нетрезвом виде и в шторм.
- Обязательно научите плавать вашего ребенка.

Как действовать при экстремальной ситуации на воде:

- Не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки, дышите редко, но глубоко;

Поза лежа на спине

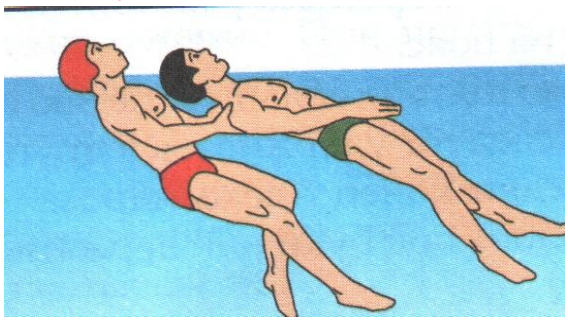
- Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами, как будто крутите педали. Если устали – примите позу поплавок;

- Если свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

Способы спасения на воде:

- используйте лодку, веревку, спасательный круг или подручные средства;
- если тонущий не контролирует свои действия, то поднырните под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический – за волосы), плывите с ним к берегу;
- если тонущий схватил вас за руку, шею или ноги, немедленно ныряйте;
- если человек уже под водой, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни.

Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой не более 6 минут!



КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Единая диспетчерская служба **- 01, 112**

Милиция **- 02**

Скорая медицинская помощь **- 03**

Дежурно-диспетчерская служба ТГУ им. Г.Р. Державина **- 72-10-77**
8-920-496-78-38

Отдел ГО и ЧС ТГУ имени Г.Р. Державина