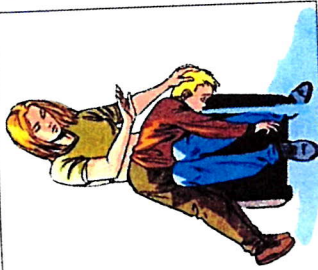


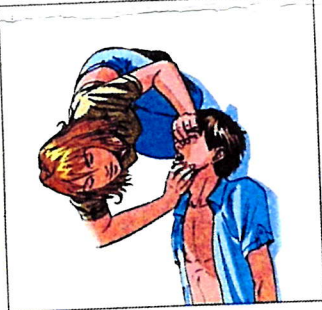
## ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СЕРДЕЧНО-ЛЁГочНОЙ РЕАНИМАЦИИ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО НЕОБХОДИМО УДАЛИТЬ ВОДУ ИЗ ЛЁГКИХ И ОЧИСТИТЬ ПОЛОСТЬ РТА ОТ ГРЯЗИ И ВОДОРОСЛЕЙ, КОТОРЫЕ МОГАИ ТУДА ПОПАСТЬ.

ПОСЛЕ ЭТОГО СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА И ИСКУССТВЕННУЮ ВЕНТИЛЯЦИЮ ЛЁГКИХ.



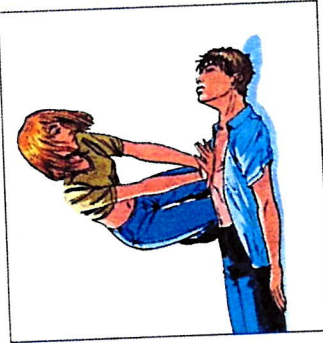
УДАЛЕНИЕ ВОДЫ ИЗ ЛЁГКИХ



ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

ЧТОБЫ НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА БЫЛ ЭФФЕКТИВНЫМ, ЕГО СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ НА ЖЁСТКОЙ РОВНОЙ ПОВЕРХНОСТИ.

ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ НАДАВЛИВАНИЙ НА ГРУДНУЮ КЛЕТКУ И ВДОХОВ ИСКУССТВЕННОГО ДЫХАНИЯ 15:2, НЕЗАВИСИМО ОТ КОЛИЧЕСТВА УЧАСТНИКОВ РЕАНИМАЦИИ.

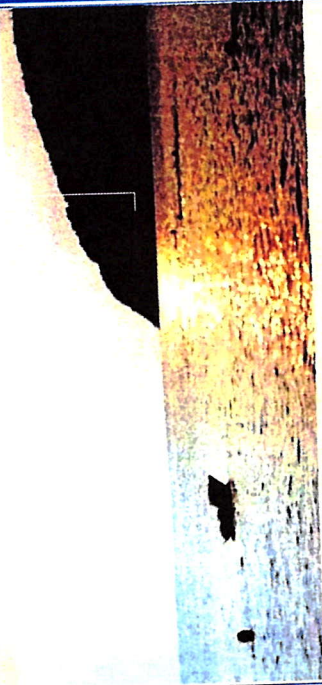


НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА

**В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ ВСЕГДА ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕАЛЬНЫЙ ШАНС НА СПАСЕНИЕ ПОСТРАДАВШЕГО, ЧЕМ СЕТОВАТЬ НА ОТСУТСТВИЕ ВРАЧА, И ЭТИМ ОПРАВДАТЬ СВОЮ БЕЗДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СПАСЕНИИ ЧЕЛОВЕКА.**

## СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА КУПАНИЯ

- ▶ НЕ ЗАХОДИТЕ В ВОДУ, ОСОБЕННО В ГЛУБОКИХ МЕСТАХ, НЕ УМЕЯ ПЛАВАТЬ.
- ▶ КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ, ХОРОШО ИЗВЕСТНЫХ МЕСТАХ.
- ▶ НЕЛЬЗЯ КУПАТЬСЯ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ И ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ.
- ▶ НЕЛЬЗЯ ЗАНИМАТЬСЯ ПОДВОДНЫМ ПЛАВАНИЕМ БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ ВРАЧА.
- ▶ НЕЛЬЗЯ ДОЛГО НАХОДИТЬСЯ В ВОДЕ, ОСОБЕННО ХОЛОДНОЙ.
- ▶ ЗАПРЕЩАЕТСЯ ПРЫГАТЬ В ВОДУ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ, ПРОВОДИТЬ В ВОДЕ ИГРЫ, СВЯЗАННЫЕ С ЗАХВАТАМИ.
- ▶ ЗАПРЕЩАЕТСЯ ОСТАВЛЯТЬ ДЕТЕЙ НА БЕРЕГУ БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ, УМЕЮЩИХ ПЛАВАТЬ И СПОСОБНЫХ ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ.
- ▶ НЕ УМЕЯ ПЛАВАТЬ, НЕЛЬЗЯ НАХОДИТЬСЯ В ВОДЕ НА НАДУВНОМ МАТРАСЕ ИЛИ КАМЕРЕ.



ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

# БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДЕ



**ВОДА ЯВЛЯЕТСЯ ПОСТОЯННЫМ СПУТНИКОМ ЧЕЛОВЕКА НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЕГО ЖИЗНИ.**

ВОДА ДЕЛАЕТ НАШУ ПЛАНЕТУ ПРИГОДНОЙ ДЛЯ ЖИЗНИ. ОНА САМЫЙ ЗАГЛУБОКИЙ И БЕСЦЕННЫЙ МИНЕРАЛ НА ЗЕМЛЕ. ВОДА НАХОДИТСЯ В НЕПРЕРЫВНОМ ДВИЖЕНИИ, ВСЁ ВРЕМЯ РАСХОДУЕТСЯ И ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ. ПО МНЕНИЮ УЧЁНЫХ ИМЕННО В ВОДЕ ЗАРОДИЛАСЬ ЖИЗНЬ. НО ВОДА МОЖЕТ И ЛИШИТЬ ЖИЗНИ, ЕСЛИ НЕ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.

ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ В ВОДЕ КАК ПО СВОЕЙ ВОЛЕ, ТАК И СОВЕРШЕННО СЛУЧАЙНО.

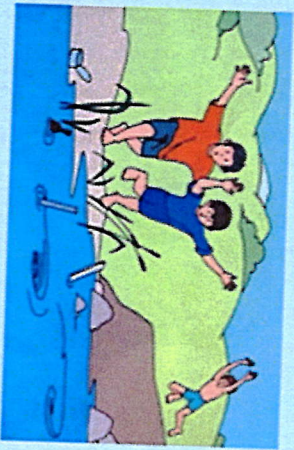
ПЛАВАНИЕ ОТНОСИТСЯ К АКТИВНОМУ СПОСОБУ УДЕРЖАНИЯ ЧЕЛОВЕКА НА ВОДЕ, ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ЕЁ ПОВЕРХНОСТИ. СПОКОЙНОЕ, УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ВОДЕ ПОЗВОЛИТ ДОЛГО УДЕРЖАТЬСЯ НА ПОВЕРХНОСТИ, НАБРАТЬСЯ СИЛ И САМОСТОЯТЕЛЬНО ДОБРАТЬСЯ ДО БЕРЕГА.

Помните, что в первую очередь на пляже необходимо надевать головной убор, так как может произойти солнечный удар.

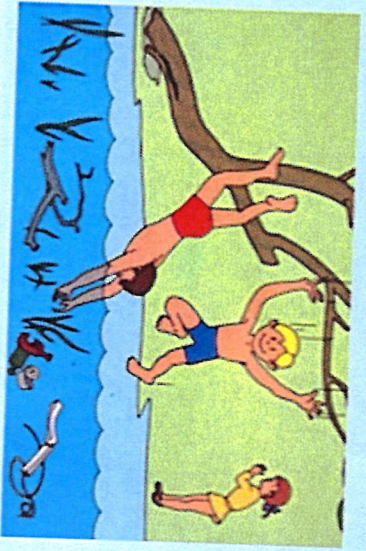


Не ходите на пляж без родителей или старших братьев и сестёр. Всегда говорите им если куда то уходите.

Не купайтесь в местах, где много веток и водорослей и нет хорошего входа в воду.



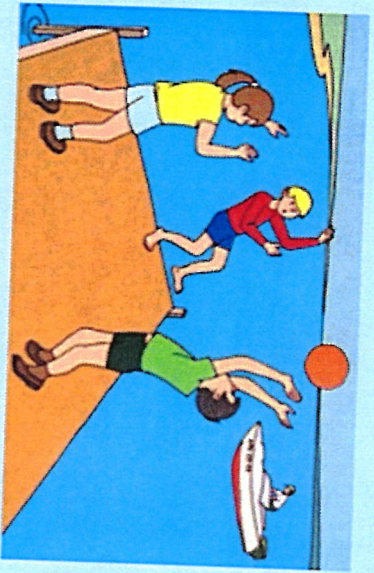
Не ныряйте и не прыгайте в воду в неизвестных местах - там могут быть коряги и камни, которых не видно.



Не играйте в воде в игры связанные с долгими ныряниями и захватом. Не заходите на глубину - ноги всегда должны доставать до дна. Не топите друг друга!



Не играйте вблизи от воды в местах, где можно случайно упасть в воду на глубину.



Нельзя звать на помощь в шутку, если ничего не случилось. Первый раз взрослые прибегут, а на второй раз, когда дело будет серьёзно - могут уже не поверить.

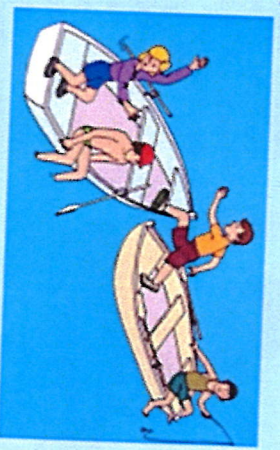


Если не умеете плавать, обязательно наденьте спасательный жилет или плавайте в спасательном круге.

Будьте аккуратны - течение может занести вас на глубину, а спасательное средство - слуться.



При катание на лодке, не садитесь на один борт и не раскачивайте лодку - она может опрокинуться. Не ныряйте с лодки в воду и не перепрыгивайте с одной лодки на другую.



Перед катанием проверьте, всё ли есть в лодке (черпак, вёсла, спасательный круг). Не перегружайте лодку.

