

### Если начались судороги:

✓ прежде всего, немедленно смените стиль плавания – плывите на спине и постарайтесь как можно скорее выйти из воды;

✓ если свело ногу, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступни на себя;

✓ при ощущении стягивания пальцев руки надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;

✓ при судороге икроножной мышцы необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть ее к себе;

✓ при судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени, у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть назад к спине;

✓ следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог.

### Оказание помощи тонущему человеку

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь. Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки.

Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и захватив его за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.

На берегу необходимо оказать пострадавшему первую помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

### ПОМНИТЕ!

Нарушение правил безопасного поведения на воде - это главная причина гибели людей, в том числе детей!

#### Учебный центр оказывает услуги:

1. Обучение пожарно-техническому минимуму.
2. Оказание первой помощи.
3. Разработка Планов гражданской обороны.
4. Разработка Планов действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
5. Проведение семинаров, занятий по тематике ГОЧС, террористических угроз, пожарной безопасности, оказание первой помощи.
6. Изготовление стендов по тематике ГОЧС (и др. по эскизам заказчиков).

Вся информация размещена на сайте: [ufa-umc.ru](http://ufa-umc.ru)

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Учебно-методический центр по гражданской обороне и  
чрезвычайным ситуациям» городского округа  
город Уфа Республики Башкортостан

## ПАМЯТКА «Безопасность на водных объектах»



Лето - прекрасная пора для отдыха, а вода - чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании.



Начинать купание следует при температуре **воды не ниже 18 градусов** и при ясной безветренной погоде при температуре **воздуха 22 и более градусов**.

Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.



Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.

**Паника - основная причина трагедий на воде.**

## НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ

- ✓ купаться можно только в разрешенных местах;
- ✓ нельзя нырять в незнакомых местах, на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- ✓ не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- ✓ не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах - они могут оказаться неисправными, а это опасно даже для умеющих хорошо плавать;



- ✓ нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования бакены, буйки и т.д.;
- ✓ нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
- ✓ нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прилива;
- ✓ если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так,

- чтобы постепенно приближаться к берегу;
- ✓ нельзя подавать крики ложной тревоги;
- ✓ нельзя оставлять детей без присмотра.

## Что делать, если вы чувствуете, что тонете?

Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох, успокойтесь, отдохните, лежа на спине, - вода удержит вас, не сомневайтесь. Отдохнули? - Теперь можно медленно и спокойно доплыть до берега, или, если нужно, позвать на помощь; старайтесь плыть в направлении берега или того места, где вы можете за что-нибудь ухватиться (камень, торчащее из воды бревно, дерево).

Если течением относит вниз, не сопротивляйтесь и не тратьте силы, главное держаться на поверхности воды и ждать удобного случая за что-нибудь ухватиться или выбраться на мелководье;

Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде: лягте на спину, расправьте ноги и руки, расслабьтесь и отдохните 2-3 минуты, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.