

# Это должен знать каждый!

## Не тяни, звони!

Если вы стали свидетелем несчастного случая, рядом с вами пострадавшие, необходимо немедленно сообщить об этом по телефону службы спасения 01 (с мобильного - 112). В Главном управлении МЧС России по Липецкой области осуществляется круглосуточная работа телефона доверия:

**8-800-200-5-112**

**8 (4742) 22-88-60**

Кроме того, вы можете позвонить непосредственно спасателям. В Липецке:

- на пляже в районе НЛМК - 43-02-51;
- в районе Центрального пляжа - 25 -01-20;
- в районе пляжа ЛТЗ - 73-27-28;
- на Матырском водохранилище - 8-961-600-00-38;
- в Задонске - 8 (47471) 2-23-70;
- в Грязях - 8 (47461) 2-26-90;
- в Ельце - 8 (47467) 2-70-14;
- в Данкове - 8 (47465) 6-27-53;
- в Усмани - 8 (47472) 2-38-53.



## Запомните эти правила!

- Не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать.
- Купаться только в разрешенных, хорошо известных местах.
- Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавсредств, в местах скопления водорослей.
- Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления или алкогольного опьянения.



- Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватами.
- Запрещается оставлять детей на берегу водоема без присмотра взрослых.
- Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере.
- Нельзя долго находиться в воде, особенно в холодной.

- Нельзя купаться в штормовую погоду и во время грозы.
- Нельзя заниматься подводным плаванием или подводной охотой без разрешения врача.



## Действуй без суеты!

При несчастном случае необходимо как можно быстрее помочь тонущему. Если пострадавший погрузился в воду, нужно доплыть до места, нырнуть и схватить. Если он лежит на дне, следует захватить его под руку или двумя руками за руку и оттолкнуться ото дна.

### ЗАХВАТЫ

- Если тонущий захватил руки спасателя за запястья, освободиться можно, сделав рывок внутрь - в сторону больших пальцев потерпевшего, - или, упершись согнутыми ногами в грудь, оттолкнуться от него.
- При обхвате руками шеи спасателя спереди ему нужно, захватив локти тонущего, послать их вверх и быстро опуститься под воду. Если же тонущий обхватил шею спасателя сзади, то нужно, захватив верхнюю руку пострадавшего одной рукой за запястье, а другой - за локоть, поднять руку потерпевшего и пронести ее через свою (спасателя) голову, одновременно опускаясь на глубину.

- При захвате туловища вместе с руками спереди надо, резко разводя свои руки в стороны, погрузиться в воду (уйти в глубину). Так же следует действовать и при захвате сзади.

### ОПТИМАЛЬНАЯ «ТРАНСПОРТИРОВКА»

При плавании с утопающим необходимо придать ему горизонтальное положение так, чтобы рот и нос находились на поверхности воды. Ни в коем случае нельзя класть его на себя.

Возможные способы буксировки:

- за голову;
- с захватом под мышками;
- с захватом под руку;
- с захватом выше локтей;
- с захватом за волосы или воротник;



### ВЫНОС НА БЕРЕГ

Подплыв к берегу и встав на дно, спасатель удобно захватывает тонущего под руки, осторожно приподнимает его и, передвигаясь спиной вперед, вытаскивает на берег, укладывает на ровном месте на одеяло или другую подстилку лицом вниз, после чего сразу же приступает к оказанию первой медицинской помощи.

### ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

- В случае остановки дыхания требуется вдохнуть пострадавшему воздух несколько раз, находясь в воде (делается это на небольшой глубине, если есть возможность встать, - важна каждая минута). При отсутствии дыхания и работы сердца нельзя массировать и согревать тело, наоборот, полезно охлаждение, особенно головы и шеи.
- Осмотрите пострадавшего. При необходимости освободите от воды и тины полость рта: в рот вводится палец, предварительно обмотанный тканью. При крепком сжатии рта нужно его разжать, используя твердый предмет.

