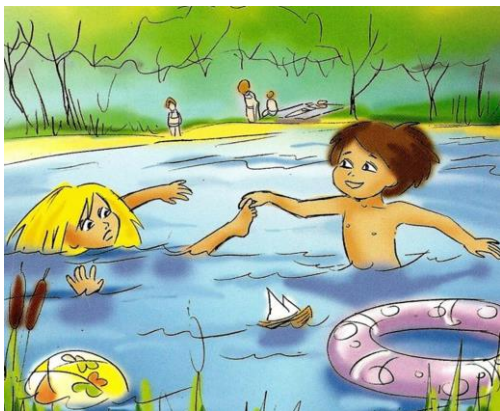


Список использованной литературы

1. Гостюшин, А. В. Человек в экстремальной ситуации / А. В. Гостюшин. – Москва: Армада-пресс, 2001. – 382 с.

2. Правила поведения на воде [Электронный ресурс] / Администрация Кагальницкого района. - Режим доступа: <http://kaglayon.donland.ru/Default.aspx?pageid=100233>, свободный. - Загл. с экрана. Уайзман, Дж. Полное руководство по выживанию / Дж. Уайзман. – Москва: АСТ: Астрель, 2011. - 576 с.

3. Энциклопедия для детей: личная безопасность: меры предосторожности в повседневной жизни / ред. В. А. Володин. – Москва: Аванта+, 2001. – 448 с.



МЫ ЖДЁМ ВАС

С понедельника по пятницу
10:00 – 18:00

Обед 13:00 – 14:00

В субботу с 10:00 – 17:00

Без обеда

Последний четверг каждого месяца
– санитарный день

МБУК ЦБС

Центральная городская библиотека
624760, г. Верхняя Салда, ул.
Воронова 12/1

Телефон: 2-54-87

e-mail: vsbiblioteka@yandex.ru

Сайт: <http://vsbiblioteka.ru/>

VK: id155423654

Составитель: Е.О. Старкова



МБУК ЦБС
Центральная
городская
библиотека

Правила поведения на воде



Верхняя Салда
2015

Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана. Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи.

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

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим. Если вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам. Паника — частая причина трагедий на воде.

НИКОГДА НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ!!!

Для того чтобы избежать несчастного случая на воде:

Необходимо:

- Пользоваться оборудованными пляжами. Если их нет, определить постоянное место для купания, проверив его с точки зрения безопасности
- Научиться плавать
- Перед тем как совершать дальние заплывы, научиться отдыхать на воде, лежа на спине и «поплавком».

Нельзя:

- Прыгать с обрывов и случайных вышек, не проверив дно
- Заплывать за буйки или пытаться переплывать водоемы
- Выплывать на судоходный фарватер
- Купаться в нетрезвом виде
- Устраивать в воде опасные игры
- Долго купаться в холодной воде
- Далеко отплывать от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать
- Находясь в лодках, ОПАСНО — пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин, посреди фарватера реки
- Нельзя оставлять детей без присмотра возле воды.
- Разрешать купаться детям в

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.
5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
6. Вызвать «Скорую помощь».

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца), **САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**