

### Способы оживления:

- Повернув голову пострадавшего на бок, прочистите пальцем забитые тинной или песком рот и нос;
- Положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните волю 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!



### КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

МЧС и пожарная служба	- 01(112)
Полиция	- 02
Скорая медицинская помощь	- 03
Горгаз	- 04



## Экстремальные ситуации на воде.

### Способы спасения на воде.

#### ПАМЯТКА

#### 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.

## На льду:

- При переходе пользоваться ледовыми переправами или проложенными тропами, а при их отсутствии – проверять прочность льда палкой.
- Безопасным считается лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 см.
- Не передвигаться в одиночку, расстояние между людьми должно быть 5-6 м;
- Во время рыбалки не пробивать много лунок;
- Не прыгать, не бегать, не собираться большими группами.

## Как действовать при экстремальной ситуации на воде:

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



- Находясь в вертикальном положении, двигайте но-

гами, 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!**

