Додаток 1

**Вода помилок не прощає!**

Купатися слід лише в місцях для цього пристосованих, тобто обладнаних усім необхідним для безпечного відпочинку і, в разі необхідності, надання рятувальної чи медичної допомоги.

Під час відпочинку на водних об’єктах, необхідно знати елементарні норми поведінки і беззаперечно їх виконувати:

не заходьте у воду в стані алкогольного сп’яніння;

не запливайте за буї, відчувши втому перепочиньте: переверніться на спину і підтримуйте себе на плаву легкими рухами рук;

потрапивши в течію не слід з нею боротися: пливіть вниз по течії під невеликим кутом, поступово наближаючись до берега;

не губіться потрапивши у водоверть: наберіть побільше кисню в легені, якомога глибше пірнайте і потужним ривком спробуйте випірнути убік;

не допускайте грубих ігор під час купання;

не залишайте дітей без догляду;

обережно плавайте на надувних виробах: вітром чи течією їх може віднести далеко від берега.

І пам’ятайте: паніка – головна причина усіх бід: не метушіться, а заспокойтеся і подумайте яким чином підвищити плавучість плавзасобу, що зробити аби більш впевнено триматися на воді.

Телефон рятувальної служби 101

Відділ з питань взаємодії з правоохоронними органами, цивільного захисту та оборонної роботи виконавчого комітету Жовтоводської міської ради

Додаток 2

**Вміння плавати – головна умова безпечного відпочинку на воді**

Навчитись плавати потрібно кожному громадянину нашої країни. Людина, яка добре плаває, почуває себе на воді спокійно, упевнено, у випадку необхідності може надати допомогу товаришу, який потрапив в біду.

Техніка надання допомоги потопаючому:

- підпливаючи до потерпілого, не втрачайте його з виду;

- якщо потопаючий заринувся у воду, пірнайте і намагайтеся знайти, а знайшовши тягніть його за волосся нагору;

- рухаючись до берега, слідкуйте за тим, щоб обличчя потерпілого було над водою;

- коли людина не контролює свої дії, він моторошно чіпляється за вас і тягне на дно, тому наближайтеся до нього збоку спини;

- якщо потопаючий мішає вам діяти, звільніться від нього, ненадовго пірнувши;

- охопіть його грудну клітину однією рукою і пливіть до берега;

- обов’язково приверніть увагу оточуючих, попросіть їх визвати швидку допомогу.

Техніка надання допомоги потерпілому:

- після того, як витягли потопаючого на берег, негайно починайте діяти задля відновлення дихання і серцебиття: покладіть його грудьми на зігнуте коліно чи валик, щоб голова звисала долу, очистіть ротову порожнечу від піску і подорослів, одночасно видавлюючи воду з легенів;

- після чого негайно починайте робити штучне дихання і продовжуйте робити протягом 2-3 годин;

- для штучного дихання потерпілого кладуть на спину, під спину кладуть валик з одежі, голову повертають убік;

- язик витягають з рота, перев’язують посередині, притискають до підборіддя, а кінці зав’язують на шиї ззаду;

- починайте вдихати повітря потерпілому – з рота в рот, чередуючи його з непрямим масажем серця;

- той, хто надає допомогу стає на коліна і, витягнувши руки, кладе їх на нижні ребра, повільно натискає протягом 2 хвилин;

- після чого припиняють натискати, відкинувшись назад на 2-3 секунди;

- обов’язково слідкуйте за пульсом потерпілого, перевіряйте його кожні 10 секунд;

- робіть штучне дихання до появи серцебиття, або до приїзду швидкої допомоги;

- якщо потерпілий оклигався, не дозволяйте йому одразу підводитися на ноги – нехай як слід роздихається.

- Якщо потерпілий не подає ознак життя, не припиняйте надавати першу допомогу. До тих пір поки є шанс врятувати людину, потрібно вживати усіх заходів задля його порятунку. Навіть якщо у вас немає необхідної підготовки – дійте! Треба використати будь-який шанс!