



## КУПАНИЕ В ВОДОЕМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

**Чтобы купание было безопасным и приятным необходимо соблюдать простые правила:**

- 01** Посещать только оборудованные пляжи, ведь там чистое дно и ты не травмируешься камнями и осколками
- 02** Не заплывать за буйки, ведь они огораживают безопасную территорию
- 03** Не прыгать в воду с обрывов в неположенных местах
- 04** Нельзя купаться в местах, где находятся водо-моторные суда
- 05** Не допускать шалостей на воде: подныривать под купающихся, хватать окружающих за ноги

**ПОМНИ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ МЕРУ! НЕ СТОИТ СЛИШКОМ ДОЛГО ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ В ВОДЕ, ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЮ!**

**Первая помощь при переохлаждении:**

- Необходимо постепенно согреть пострадавшего
- Изолировать источник переохлаждения
- Одеть в согревающую одежду
- Подать тёплое питье

### **ЗАПРЕЩЕНО:**

принимать горячий душ, горячую ванную, заставлять пострадавшего активно двигаться.

Первые



Волонтеры  
медики



# Всероссийский проект «Первая помощь»

## ПРИ УТОПЛЕНИИ НЕОБХОДИМО СЛЕДОВАТЬ УНИВЕРСАЛЬНОМУ АЛГОРИТМУ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ:

- 01** Оцени обстановку и устрани факторы, угрожающие твоей безопасности
- 02** Определи наличие сознания у пострадавшего

### СОЗНАНИЕ ЕСТЬ

- Вызвать скорую медицинскую помощь по номеру **103** или **112**
- Следить за самочувствием пострадавшего до приезда скорой медицинской помощи



Узнай больше об оказании первой помощи и стань участником Всероссийского проекта «Первая Помощь»

### СОЗНАНИЯ НЕТ

- Вызвать скорую медицинскую помощь по номеру **103** или **112**
- При отсутствии дыхания проведи сердечно-легочную реанимацию (если есть навык)
- Осмотри пострадавшего. При обнаружении травм или кровотечений окажи необходимую помощь
- Придай пострадавшему устойчивое боковое положение
- Следи за самочувствием пострадавшего до прибытия скорой медицинской помощи

