**Суда абай болыңыздар**

Суда абай болыңыз, тәртіп ережесін орындаңыз! Бұл өкінішті оқиғаларға ұрынудан және туғандарыңыз бен жақындарыңызды уайымнан сақтайды.

Теңізге, өзенге, көлге шомылмай, жағажайда волейбол ойнамай, кәуәпсіз және балық ауламай өткен жазды бос өтті деуге болады.

Жақсы жүзе білетіндерге, суда сақтық шараларын орындап, абай болғандарға су қорқынышты емес.

Тосын қорытындыға келетін болсақ, жақсы жүзушілер өздерін суда сенімді сезінгендіктен және әлдерін білмегендіктен суға көп батады.

Су айдындарында адамдардың апатқа ұшырау себебін талдасақ, суға батқандардың жартысы ережені бұзған азаматтардан құралса, үштен бірі мас күйінде, ал қалғандары – үлкендердің қарауынсыз қалған балалар екенін көреміз.

Сондықтан Сіз су айдынында демалып жатсаңыз да, қармақпен балық аулап отырсаңыз да, қашанда есте сақтап жүретін қарапайым ережелерді естеріңізге саламыз.

Жүзе алмайтын болсаңыз, беліңізден жоғары болатын суға түспеңіз.

Мас күйіңізде және тамақтанып алғаннан соң суға түспеңіз.

Алкогольге қаныққан организмде өзін-өзі бақылау төмендейді, тыныс алу және жүрек қызметі ауырлайды, адамды ұйқы басады.

Таныс емес жерлерде шомылмаңыз.

Тексерілмеген су айдыны, терең шұңқырлар, күшті ағыс, лайлы жер - осының барлығы адам өліміне және жарақаттануға әкеліп соқтырады. Егер сіз жақында ғана осы су айдыныда шомылған болсаңыз да, түбін тексеріңіз: ішіп алған топ бес минутта консерві банкілерімен және бөтелке сынықтарымен толтырып тастауы мүмкін. Белгіленген жерлерде шомылыңыздар: жағажайларда, су станцияларында, бұл жерлерді құтқарушылар қоқыстардан жинап, бақытсыз жағдайға душар болған жағдайда, Сізді мамандандырылған көмекпен қамтамасыз етеді.

Балаларды қараусыз қалдырмаңыздар!

Оларға су қоймалары бар аудандарда жалғыз жүруге рұқсат етпеңіз. Суда балалармен бірге демалып жатқан болсаңыз, әсіресе шомылу уақытында оларды жалғыз қалдырмаңыз. Таяз жерлерде де олармен бірге болыңыз. Суда серуендеуге арналмаған заттарды қолданудың алдын алыңыз. Ұқыпты болыңыз, көмек қажет болған балалардың жанынан өте шықпаңыз. 14 жасқа жетпеген балаларға су қоймаларында жалғыз болуға ТЫЙЫМ САЛЫНАДЫ!

Жағадан алысқа жүзіп кетпеңіз, Сіздің әліңіз жетпей, бақытсыздыққа душар болуыңыз мүмкін.

Өз-өзіңізді бақылауды ұмытпаңыз. Су айдындарында бәске жүзімеңіз, суық суда көп бөгелмеңіз. Денеңіз жаурап қалғанша суда шомылмаңыз. Есіңізде ұстаңыз, суда көп бөгелген жағдайда дене қатты тоңазып, тартылып қалуы, тыныс алу уақытша тоқтауы, есінен айрылып қалуыңыз мүмкін.

Сондықтан суда шомылу ұзақтығы 10-15 минуттан аспауы тиіс.

Түнде суға шомылмаңыз: көру қабілеті төмендейді, адам бағдарлау мүмкіндігін оңай жоғалтады. Қорқыныш сезімі пайда болады. Сонымен қатар жалғыз және үлкен толқында шомылмағаныңыз жөн.

Өміріңізге қауіп төндіретін үрлемелі матрасқа сенбеңіз: олар кез-келген уақытта суға батып кетуі немесе жарылуы мүмкін.

Жүзу кезінде тақтайшаларды, жүзуге арналмаған доп және автомашина камераларын пайдаланбаңыз.

Жүзуге арналған құралдарды пайдалануда үзілді-кесілді тыйым салынады: жүзуге құтқару жилетінсіз, белдіксіз шығуға, қайықтың бортында және тұмсық бөлігінде отыруға, бір орыннан екінші жерге ауысуға, сонымен қатар жүзіп келе жатқанда бірінші қайықтан екінші қайыққа ауысуға; қайықтан сүңгуге; жүзу құралдарына сыйымдылығы мен жүккөтергіштігі жағынан шамадан тыс көп жүк тиеуге; 14 жасқа толмаған балаларға үлкендердің бақылауынсыз суда серуендеуге. Шлюздарға, бөгеттерге жақын жүзу, сонымен қатар көпірдің астында қайықты тоқтатқан қауіпті.

Әрбір адам суда болған бақытсыздыққа куәгер болған жағдайда жедел жәрдем жеткенін күтпей, зардап шеккен адамға бірінші көмек көрсете білуі керек.

Батып бара жатқан адамға арқа жағынан жүзіп келген жөн. Жақындағанда оның басынан, иығынан, қолынан, жағасынан алып, бетін жоғары қаратып, жағаға қолын, аяғын еркін ұстап жүзу керек.

Батып бара жатқан адамға қайықпен ағысқа қарсы, ал желді күні жел мен толқынға қарсы жүзіп жақындау керек. Құтқарылған адамды судан қайықтың артқы жағынан шығарып алу қажет.

Зардап шеккен адамды судан шығарып алғаннан кейін тез арада киімінің түймелерін ағытып, басын қырынан қойып, аузын құм мен лайдан тазалап, тыныс жолдарынан және асқазаннан суды шығару қажет. Зардап шеккен адамның басы дене деңгейінен төмен болу үшін өзіңіздің бүгілген тізеңізге жатқызуыңыз қажет. Бұл әрекеттердің барлығын жедел іске асыру қажет. Осыдан кейін қолдан дем алдыруға көшеді. Ең қарапайым әдіс - ауыздан ауызға ауа үрлеу. Жәбірленушіні бетімен жоғары қаратып жатқызып, бір қолыңызды мойнының астына, екінші қолыңызды маңдайына қойып, тыныс алу жолдарын ашу үшін басын артқа шалқайтыңыз. Үлкен және сұқ саусағыңызбен жәбірленушінің танауын қысыңыз, терең дем алып, ерніңізбен ауызын қысып тұрып, қол орамалы немесе салфетка арқылы 1 минутта 18-20 рет ауа үрлеу қажет. Қолдан дем алдыру кәдімгі қалпымен демалғанша жалғасады. Егер көмек беруші екі адам болса, біреуі қолдан дем алдыруды жасайды, екіншісі - жүрегіне массаж жасайды: 1 демді ішке тарту – кеуде клеткасын 4 басу. Жүрекке массажды және өкпедегі ауаны жаңартуды дәрігер келгенше жалғастыра береді.

Есіңізде ұстаңыз: зардап шеккен адамды кем дегенде тыныс алуы тоқтағаннан кейін 6 минуттың ішінде тірілтіп алуға болады.

Судың бойында демалғанда, жағада және суда сізге төнетін қатерлердің барын ұмытпаңыз.

Адамдардың су айдындарындағы қауіпсіздігінің басты шарты - сақтық шараларын бұзбау.