



## **МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ 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.

Сплаваясь на лодке по реке необходимо надеть спасательные жилеты.

Не плавать на лодках на «большой воде», после ледохода, дождей.

## **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ**

Если вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто вы крутите педали. Если вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь. Второй способ – сжавшись «поплавок». Вдохните, погрузите лицо в воду, а затем – опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок».

Если вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу. Если вас подхватило течение реки – двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу. Для преодоления морского прибоя отдыхайте при движении волны от берега, и активно плывите при ее движении к берегу. Если у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

## **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ УТОПАЮЩЕМУ**

Используйте для спасения лодку, веревку, спасательный круг или подручные средства. Успокойте и ободрите пловца, заставьте его держаться за плечи спасателя.

Если он не контролирует свои действия, то, подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический – за волосы), транспортируйте его к берегу. Если утопающему удалось схватить вас за руку, шею или ноги, немедленно ныряйте – инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить. Если утопающий находится без сознания, транспортируйте его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды. 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 около 6 минут.



## ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ НА ВОДЕ

На ваших глазах произошел несчастный случай – утонул человек. Что вы будете делать? Побежите искать спасателя? Звонить в «Скорую помощь»?

Но, утонувшего можно вернуть к жизни только в том случае, если он пробыл под водой не более 5-6 минут. Значит, помощь ему нужно оказывать немедленно.

**Прежде всего, дайте себе секунду на размышление**, нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии добросить до него. Нет ли лодки?. Можно ли позвать на помощь кого-то еще?

Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата, транспортировать к берегу.

Осмотрите извлеченного из воды человека. Если в рот ему набрался песок, ил, тина, то нужно повернуть голову на бок и пальцем очистить ротовую и носовую полости.

Положите пострадавшего нижним краем грудной клетки на бедро своей согнутой в колене ноги так, чтобы голова находилась по уровню ниже желудка. Одной рукой удерживайте голову в таком положении, другой ритмично нажимайте на спину, пока выходит вода. Эти действия должны занимать не более 10-15 секунд.

Сразу же приступайте к проведению искусственного дыхания. Станьте на колени слева, максимально запрокиньте голову пострадавшего и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего и с силой выдохните воздух. Ноздри при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно. Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массажем сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины, другую – поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 см и отпустите. Через каждое вдувание воздуха делайте 4-5 ритмичных надавливаний.

**Не останавливайте меры реанимации до приезда «скорой помощи»  
Разумеется, приемы оживления и спасения применять без практики  
непросто. Но даже если у вас нет никакой подготовки – действуйте!  
Помните – жизнь пострадавшего в ваших руках!**