



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!**