БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ (это должен знать каждый)

Как правильно вести себя на воде

Прежде всего, нужно узнать стоит ли купаться в выбранном вами водоеме (или месте), достаточно ли чистая в нем вода и насколько он безопасен для купания.

1. Никогда не купайтесь в одиночку в незнакомом месте, да и в знакомом тоже, не заплывайте в одиночку далеко от берега.
2. В холодную воду заходите медленно, особенно если это первое купание в сезоне.
3. Не прыгайте и не ныряйте с обрыва в воду, если не уверены в том, что дно чистое.
4. Не купайтесь в реке (водоеме) и неприспособленных для этого местах, по которым плавают катера и другие суда или держитесь от них подальше.
5. Если плохо плаваете, держитесь поближе к берегу, так чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.
6. Устали плавать – отдохните. От напряжения могут начаться судороги.
7. Не купайся подолгу. Какой бы теплой не была вода, переохладиться и заболеть– проще простого.

Если начал тонуть…

Прежде всего, не поддаваться панике! Не надо барахтаться, нужно перевернуться на спину, выплюнуть воду и сделать глубокий вдох. Успокоиться, отдохнуть лежа на спине – вода удержит, не нужно сомневаться. Затем медленно и спокойно доплыть до берега или по возможности позвать на помощь.

Если свело ногу…

Погрузиться на секунду в воду и, выпрямив ногу, сильно потянуть ступню на себя за большой палец.

Никогда не зови на помощь в шутку…

В другой раз, когда будет необходима помощь действительно, все подумают, что ты опять шутишь.

Не шали в воде…

Не окунай друзей с головой и не ставь им подножки. Не подплывай под водой и не дергай за ноги, если в этот момент человек делает вдох, то может легко захлебнуться.

Если кто-то начал тонуть рядом…

Если не умеете плавать…

Не бросайтесь на помощь не обдуманно, придется спасать двоих. Запомните: спасти утопающего может только тот, кто сам неплохо плавает.

Брось утопающему любой плавающий предмет: спасательный круг, надувную игрушку или надувной матрас, мяч, что имеется под рукой. Если нет ничего зови на помощь, а если нет ничего и никого – выходит вся надежда на вас (учитесь плавать, берите с собой элементарные средства спасения, купайтесь в специально отведенных для этого местах).

При оказании помощи утопающему…

Подплывите к нему и схватите за волосы, при их отсутствии обхватите сзади под руку. Почему? Тонущий человек обычно очень плохо соображает и будет хватать вас за руки, плечи и тянуть вас под воду. Плывите на боку (это удобнее) и следите за тем, чтобы подбородок пострадавшего находился над водой.

-

Как оказать первую помощь тонущим?

Рекомендации специалистов, которые помогут сохранить жизнь и здоровье:

Если тонущий уже погрузился в воду, то не бросайте попыток найти его, вытащить на берег и вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде **около шести минут.**

Внимательно осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной и песком. Их надо очистить, повернув голову человека набок, можно использовать бинт или платок, другой материал.

Положите пострадавшего животом на свое колено, голову свесив лицом вниз и, сильно нажмите на спину. Если в желудке и дыхательных путях есть вода, она выплеснется наружу. Но все необходимо делать очень быстро. Затем, не задерживаясь, уложить пострадавшего на спину (если он в одежде, расстегнуть пояс и верхние пуговицы) и начать делать искусственное дыхание.

Встаньте на колени слева от пострадавшего, максимально запрокинув его голову (это очень важно), сместите челюсть вниз и раскройте рот. Сделайте глубокий вдох и с силой выдохните воздух в пострадавшего, предварительно приложив платок или марлю к губам пострадавшего, ноздри пострадавшего должны быть зажаты. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямым массажем сердца. Одну ладонь положите поперек груди, но не ребром, другую поверх накрест. Надавите на грудь так, чтобы она прогнулась на 3-5 сантиметров, и отпустите. Прогибайте сильно, толчком, используя свой вес тела. Через каждое вдувание воздуха делайте 4-5 ритмичных надавливаний. Если вдвоем оказываете помощь, тогда один делает искусственное дыхание, а другой – массаж сердца. Не прекращайте реанимационных действий до прибытия «скорой помощи». Организм пострадавшего благодаря реанимационным и быстрым действиям может еще жить.

Отдел по делам ГО и ЧС

Администрации Железногорского района