

Правила безопасности на воде

Отдыхая на воде, соблюдайте меры безопасности! Вода не прощает шалостей, поэтому, проводя время в кругу друзей или семьи, надо всегда быть готовым помочь каждому попавшему в непредвиденную ситуацию.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте к берегу. Если вы захлебнулись водой, – без паники! Постарайтесь развернуться спиной к волне. Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками. Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений. Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу. При необходимости позовите людей на помощь. Если вы видите, что человек тонет, нужно запомнить следующее: сам процесс спасения может быть опасен и для спасающего. Тонущий человек впадает в панику, судорожно хватается за все, до чего может дотянуться. Поэтому, если тонущий в состоянии бороться за жизнь, бросьте ему конец веревки, доску, любой плавающий предмет. Если же утопающий уже потерял силы или сознание сделайте следующее: Максимально приблизьтесь к пострадавшему по берегу. Прыгните в воду и доплывите до утопающего, подплыв к тонущему сзади, возьмите за волосы или подмышки, переверните лицом вверх и, не позволяя себя захватить, плывите к берегу. В случае помех, вызванных рефлекторными движениями утопающего, освобождайтесь от захватов как можно быстрее. Это делается так: Если вас схватили за туловище или шею – обхватите тонущего за поясницу, а другой рукой оттолкните его голову, упираясь в подбородок; при захвате за руку - выверните ее и выдергивайте из рук утопающего; если данные методы не помогают – наберите в легкие воздух и ныряйте; пострадавший попытается сменить захват, и вы сможете освободиться; Старайтесь действовать спокойно, не проявляя лишней жестокости. От того, как быстро будет оказана помощь, зависит жизнь пострадавшего. Поэтому нужно знать, как оказать первую доврачебную помощь. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза. Очистить ротовую полость, резко надавить на корень языка, при появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца: Разденьте потерпевшего и положите его на спину. Встаньте перед ним на колени. Голову пострадавшего удобнее всего положить на колени или какое-либо возвышение, например валик из одежды. Наберите в легкие воздух, зажмите пострадавшему нос и, приблизив рот ко рту пострадавшего, выдохните. Наиболее оптимальным вариантом будет один выдох в 4 секунды, то есть 15 выдохов в минуту. Для того чтобы провести непрямой массаж сердца положите ладони друг на друга на грудь пострадавшего между сосками. В паузах между выдохами делайте по 4 ритмичных нажима. Давить на грудь нужно довольно сильно, так, чтобы грудина смещалась вниз примерно на 5 см. Удобнее всего реанимировать захлебнувшегося вдвоем: один делает искусственное дыхание, а второй – массаж. Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду. Ребенок должен быть только в сопровождении взрослых! Помните! разрешается купаться только в проверенных водоемах, пригодных для купания, массового отдыха граждан. Чаще всего на воде гибнут граждане находящиеся в нетрезвом состоянии. Не ныряйте в незнакомых местах. Не устраивать игр на воде, связанных с захватами. Не купаться при температуре воды ниже 18°C. После купания убедитесь, что все дети вышли на берег и не получили травм

Напоминаем телефон службы спасения 8-879-22-5-98-02, с мобильного 112