

Правила поведения на воде и оказание первой помощи пострадавшим



С наступлением теплой погоды тысячи граждан отправляются к водоемам, чтобы искупаться, позагорать, отдохнуть на природе. Но иногда купание для некоторых заканчивается трагически. Не зная броду, не лезь в воду: если уж захотелось купаться в незнакомом месте, потрудитесь проверить дно на наличие камней, палок, железок и прочего мусора.

Есть простые правила безопасного поведения в воде:

- не нырять в незнакомых местах;
- не заплывать за буйки;
- не приближаться к судам;
- не купаться в нетрезвом состоянии;
- не устраивать на воде игр, связанных с захватом рук, ног, головы;
- не оставлять детей, да и взрослых без присмотра.

Одной из главных причин гибели называют:

СТРАХ, РАСТЕРЯННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА, ОКАЗАВШЕГОСЯ НА ГЛУБОКОМ МЕСТЕ.

Если вы заплыли далеко, оказались на опасной глубине, необходимо расслабиться. Человек легче воды, поэтому вы можете отдыхать на воде. Первый способ отдыха — лежа на спине, второй — сжавшись «поплавком». Отдохнув, можно плыть дальше. От судороги можно избавиться, сильно потянув рукой ступню за большой палец.

ТЕХНИКА СПАСЕНИЯ:

приблизившись к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (за волосы), транспортировать к берегу. В случае, если утопающему удалось схватить вас за руку, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте — инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить. ПОМОЩЬ ПОТЕРПЕВШЕМУ:

1. вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком. Их надо быстро очистить пальцами, повернув голову человека на бок;
2. затем положите пострадавшего животом на свое колено так, чтобы голова свисала вниз и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро;
3. так же быстро необходимо уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать делать искусственное дыхание: встаньте на колени с левой стороны, максимально запрокиньте голову потерпевшего и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам потерпевшего (рекомендуется через платок или марлю) и с силой вдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо закрыть рукой. Выдох произойдет самостоятельно. Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массажем сердца.

Помните! При оказании первой помощи пострадавшие имеют высокие шансы не только выживания, но и полного восстановления всех функций организма даже в случае длительного нахождения в воде в состоянии клинической смерти. Став свидетелем беды, не теряйтесь и не паникуйте — помогите спасти человеку жизнь!

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Как вести себя на воде в летнее время



В воде избегайте вертикального положения. Не ходите по илистому и заросшему водорослями дну.



Не заплывайте далеко от берега на надувных матрацах и автомобильных камерах.



Не используйте для плавания самодельные устройства - они могут не выдержать вес и перевернуться.



Не боритесь с сильным течением - плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу.



Не стойте и не играйте в тех местах, откуда можно упасть.



Не ныряйте в незнакомых местах - неизвестно, что может оказаться на дне.