

Гарантия безопасного отдыха на воде

Место для купания

На официально допущенном к эксплуатации пляже отдых и купание безопаснее всего, поскольку на пляже несут дежурство спасатели и медицинские работники. Находясь в походе или отдыхая на «диком» водоеме, не забывайте об опасностях, которые таит вода. Не купайтесь и не ныряйте в незнакомом месте.

Купание в водоеме

Одной из важнейших гарантий безопасности на воде является умение хорошо плавать. Но даже самый хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил безопасного поведения.

Как узнать, что человек тонет?

Когда человек тонет, его тело, как правило, стоит в воде вертикально, голова то и дело скрывается в волнах. Тонущий человек судорожно взмахивает руками, а потом взмахи вовсе прекращаются.

- **Не ныряйте в незнакомых местах**

Не заплывайте за буйки, помните: там могут быть водоросли, резкий обрыв дна или холодный ключ. Не играйте в воде в игры, связанные с захватом человека. В разгаре азарта вы можете случайно не дать человеку вдохнуть вовремя воздух, и он попросту захлебнется. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.

- **Если вы оказались в воде, не умея плавать?**

Лягте на воду, широко раскинув 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.

- **Если вы замёрзли:**

Согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите 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.

- **Если вы попали в воронку и вас закрутил водоворот:**

Наберите побольше воздуха в легкие, нырните и, резко оттолкнувшись ногами, прыгните в сторону.

- **Если вас подхватило сильное течение:**

1. Не тратьте напрасно силы и не боритесь с ним. 2. Плавая в реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Увидев впереди излучину, устремляйтесь к ее внутреннему радиусу, где течение более спокойное. 3. Сильное течение может быть и на море. Там встречаются отмели, обычно скрытые от глаз под водой. Волны, накатывающиеся на берег в часы прилива, попадают в пространство между отмелями, и в результате возникает обратное течение в сторону открытого моря. Попав в такое течение, не пугайтесь, пусть оно несет вас. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизилась. Тогда поворачивайтесь и плывите вдоль берега, пока совсем не выберетесь из течения.

- **Если вы запутались в водорослях:**

1. Как только почувствуете, что к ногам начали липнуть водоросли, мешая плыть, не останавливайтесь и не барахтайтесь на месте, беспорядочно перебирая ногами, - вы запутаетесь еще больше. 2. Резко отталкиваясь обеими ногами, постарайтесь освободиться. 3. Если сразу это сделать не удалось, трите поочередно одной ногой другую, скатывая с них водоросли. 4. Не ныряйте, иначе водоросли могут опутать шею. 5. Освободившись, плывите осторожно, стараясь меньше шевелить ногами, пока не минуете опасного места.

- **Если вы оказались в воде, не умея плавать:**

В том случае, если вы не умеете плавать, постарайтесь продержаться на поверхности воды, пока не придет помощь. Попробуйте лечь на воду лицом вверх, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии. Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигайте ногами так, будто вы крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие. Оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.

- **Если вы оказались на плаву без спасательных средств:**

Ваши действия будут зависеть от того, умеете ли вы плавать или не умеете, холодная вода или теплая и как далеко до берега. Если вы умеете плавать, то, оказавшись в холодной воде далеко от берега, ждать спасения лучше всего лежа на спине. Если вода очень холодная, в первые минуты вы можете испытать шок. Держите голову как можно выше над водой, пока первоначальный шок не пройдет. Старайтесь по возможности контролировать дыхание. Поищите глазами какой-либо плавающий предмет и ухватитесь за него, чтобы было легче держаться на плаву до прибытия спасателей. В теплой воде можно держаться на плаву в течение нескольких дней без больших физических усилий. Лежа на животе, сделайте глубокий вдох, расслабьтесь, погрузив голову в воду и вытянув руки перед собой; задержите дыхание, насколько это возможно. Затем выдыхайте под водой и, опустив руки, поднимайте голову ровно настолько, чтобы вода не попадала в рот. Повторяйте все с самого начала. Если поблизости нет никаких плавающих предметов, за которые можно ухватиться, попробуйте сделать из своей одежды что-то вроде "подушки". Лучше всего для этого подходят брюки из водонепроницаемой ткани. Сняв их, завяжите узлами обе штанины на концах. Закиньте за голову, держа за пояс и резким движением погружайте раструбом в воду. В штанинах окажется немного воздуха. Просуньте надувшиеся штанины себе под мышки и ложитесь на них грудью. Так вы можете хоть немного передохнуть, хотя время от времени вам придется надувать свою "подушку" заново. Когда вас найдут и бросят спасательный круг, приподнимите его с одного края и наденьте сверху на голову и одну из рук. После этого просуньте внутрь круга и вторую руку.

Меры предосторожности при спасении утопающего

В холодной воде не снимайте с себя одежду, чтобы избежать переохлаждения организма. Следует снять только обувь и вытащить все из карманов;

Следите, чтобы утопающий в панике не хватался за вас. Если этого не удастся избежать, примените специальные приемы освобождения:

1. Если он схватился за вашу ногу, быстро опустите ее, одновременно приняв вертикальное положение. Поднимите другую ногу и, упершись ею в плечо или грудь утопающего, оттолкнитесь от него, откинувшись назад всем телом.
2. Если он обхватил вас спереди, возьмите его обеими руками под мышки и, приподняв, оттолкните от себя.
3. Если он обхватил вас сзади за шею, опустите голову как можно ниже, чтобы его руки не сомкнулись у вас на горле. Крепко сожмите запястье той его руки, которая находится выше, и резко дерните вперед, приподнимая другой рукой его локоть. Оказавшись таким образом у него за спиной, вы заблокируете одну из его рук.
4. В крайнем случае погружайтесь с головой в воду и, вынырнув за спиной утопающего, крепко обхватите его за плечи.
5. Постарайтесь успокоить паникующего человека и внушить ему, что он спасется только в том случае, если будет вам подчиняться.

Первая помощь утопающему после его извлечения из водоема

После извлечения из водоема пострадавшего, необходимо проверить у него наличие сознания

Способы проверки сознания и дыхания

1. Аккуратно потормоши пострадавшего за плечи и спроси: «Что с Вами? Помощь нужна?».
2. Открой дыхательные пути. Для этого следует положить на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой руки поднять подбородок и запрокинуть голову. Наклонись щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего, смотри на его грудную клетку. Прислушайся к дыханию, ощути выдыхаемый воздух на своей щеке, установи наличие или отсутствие движений грудной клетки (в течение 10 секунд).
3. При отсутствии дыхания поручи помощнику вызвать скорую медицинскую помощь: «Человек не дышит. Вызовите скорую помощь. Сообщите мне, что вызвали».

Правила проведения надавливаний на грудную клетку (проводится только на твердой ровной поверхности)

1. Положи основание ладони на середину грудной клетки.
2. Возьми руки в замок. Руки выпрями в локтевых суставах, плечи расположи над пострадавшим так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно плоскости грудины. Давление руками на грудину пострадавшего выполняй весом всего туловища, на глубину 5-6 см с частотой 100-120 в минуту.
3. Детям до года давление на грудину производится двумя пальцами. Детям более старшего возраста – одной или двумя руками (пальцы рук берутся в замок).

У взрослых основание ладони одной руки помещается на середину грудной клетки пострадавшего, вторая рука помещается сверху первой, кисти рук берутся в замок.

Последовательность проведения искусственного дыхания

1. Запрокинь голову пострадавшего, положив одну руку на его лоб, приподняв подбородок двумя пальцами другой руки.
 2. Зажми нос пострадавшего двумя пальцами. Сделай свой нормальный вдох, герметично обхватив своими губами рот пострадавшего и выполни равномерный выдох в его дыхательные пути в течении 1 секунды, наблюдая за подъемом его грудной клетки. На 2 вдоха искусственного дыхания должно быть потрачено не более 10 секунд.
 3. Чередуй 30 надавливаний на грудину с 2 вдохами искусственного дыхания, независимо от количества человек, проводящих реанимацию.
- В случае, если пострадавший задышал – уложить его в устойчивое боковое положение, контролировать его состояние, оказывать психологическую поддержку и ожидать приезд скорой медицинской помощи.