

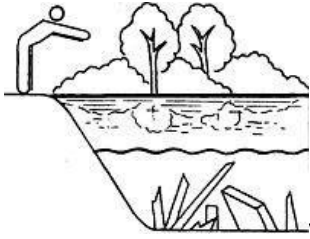
Общие правила для отдыхающих на водоемах

В разгар лета так естественно стремление большинства населения провести часы отдыха у водоемов, в жаркую пору насладиться исходящей от воды прохладой, окунуться с головой в чистую воду и поплавать всласть до легкой приятной усталости. К тому же нет лучшего средства закалывания организма, чем регулярное купание на открытом воздухе.

Но отдых у воды подарит радость общения с природой и хорошее самочувствие для здоровья только тому, кто будет постоянно помнить, что вода - враждебная для человека среда.

Жара вынуждает многих людей забыть об осторожности.

Спасаясь от нее, ныряльщики ломают себе шею и на всю жизнь остаются инвалидами.



Как бы ни был крепок человек, сколько бы он ни заявлял, что сильнее природы, на поверку он оказывается чрезвычайно хрупким.

Медики-травматологи говорят, что травмы при нырянии опасны тем, что половина ныряльщиков погибает сразу, а остальным редко удается избежать инвалидности.

Часть пострадавших получает тяжелые увечья, у другой — травмы такие, что о восстановлении подвижности речь уже не идет.

Одни лезут в воду, будучи в состоянии опьянения, другие плохо представляют последствия своего неразумного поведения на воде, третьи плохо проинформированы об опасностях, которые их подстерегают на незнакомом водоеме, выбранном ими для купания.

А многие просто не слышали о тех правилах, нарушение которых приводит к трагическим случаям.

Полную безопасность пребывания в воде не обеспечивают даже приобретение специальных навыков и длительная тренировка, тонут и хорошие пловцы.

Для неподготовленного же человека вода таит постоянную опасность, если он не выполняет определенные правила купания в открытых водоемах.

Основные из них:

- не купаться в незнакомых не оборудованных для купания местах;
- не заплывать за границы пляжа;
- не купаться менее чем через полтора-два часа после приема пищи;
- не купаться в состоянии опьянения;
- не перегреваться на солнце перед купанием;
- не купаться в плохую погоду и в темное время суток.

Особую опасность природные водоемы представляют для детей. Дети могут броситься без оглядки в воду любого водоема, не поинтересовавшись перед этим, а можно ли в нем купаться. Для маленьких же детей опасность может представлять и оборудованный по всем правилам пляж, если они не будут находиться под пристальным наблюдением взрослых.

Родители и воспитатели детских учреждений всех форм и категорий должны твердо усвоить и непреложно выполнять три заповеди:

- не разрешать детям посещать водоемы для купания и игр на воде без сопровождения взрослых;
- не допускать купания детей в незнакомых местах и в необорудованных для купания частях водоема;
- не допускать купания детей без непрерывного нахождения каждого ребенка под наблюдением взрослого человека, знающего правила купания и способного оказать немедленную помощь в случае необходимости.

Если же обстоятельства сложатся так, что в турпоходе или при выезде семьи на природу в жаркую погоду невозможно будет устоять перед соблазном детей окунуться в чистую воду попавшегося на пути незнакомое водоема, то надо с большой ответственностью подходить к выбору места купания.

Понравившееся место должно быть предварительно тщательно обследовано умеющим хорошо плавать и нырять взрослым человеком. После чего устанавливаются границы участка, удовлетворяющего требованиям безопасного купания детей соответствующих возрастов.

В месте купания не должно быть выхода грунтовых вод (родников), водоворотов и течения, превышающего скорость 0,5 м/сек.

Вода в месте купания должна быть чистая и на видимом расстоянии не должно быть источников ее загрязнения.

Вблизи от района купания не должно быть движения судов, лодок и других плавсредств.

Наибольшую опасность для купающихся представляют носящиеся по поверхности воды гидроциклы (водные мотоциклы). Их нельзя подпускать ближе 100 метров к месту купания детей.

Немало случаев гибели людей, детей в том числе, происходит при авариях маломерных плавательных средств, особенно гребных и моторных лодок.

Отсюда вывод: чтобы дети не попадали в аварии на маломерных судах, родители и воспитатели не должны отпускать их в плавание, даже кратковременное, на гребных, парусных или моторных лодках, не имеющих государственного номера на борту, не прошедших ежегодного технического освидетельствования.

Судно должно управляться лицом с соответствующим удостоверением на право управления и отвечать следующим правилам:

судно должно быть исправно и укомплектовано спасательными средствами по числу пассажиров;

количество груза или число пассажиров на судне не должны превышать норму, указанную в судовом билете;

маломерное судно не должно выходить на водоем при ветре и волнении, превышающем указанные в судовом билете пределы;

судоводитель должен быть трезв и здоров.

Выполнение указанных требований и соблюдение правил плавания на водоеме является гарантией того, что судно не попадет в аварийную ситуацию.

Некоторые правила оказания помощи людям, терпящим бедствие на воде

Поведение человека на воде

Причины гибели человека на воде различны. Чаще всего люди тонут из-за неумения плавать, нарушения правил поведения при купании и катании на катере или лодке, купания в нетрезвом состоянии и в местах, запрещенных для купания.

Дети часто остаются у воды без присмотра взрослых и иногда гибнут.

Испуг, страх, ужас при нахождении человека на воде могут вызывать в организме человека мгновенные изменения, приводящие не только к физиологическим сдвигам, в результате которых парализуется мышечная деятельность, но и более тяжелым последствиям. Человек, цепенея от страха, уже не может трезво оценить опасность и погибает: он производит бессмысленные движения вместо того, чтобы мобилизовать себя на преодоление панического состояния.

Средства спасения

При спасении людей, оказавшихся в воде, используются следующие средства:

- коллективные спасательные средства;
- индивидуальные спасательные средства;
- оборудование для подводных работ.

Коллективные средства спасения

К коллективным средствам спасения относятся спасательные и дежурные шлюпки, жесткие и мягкие надувные спасательные плоты, плоты-каюты (спасательные отсеки) и капсулы. Все коллективные и индивидуальные спасательные средства окрашивают в оранжевый цвет и снабжают полосами из светоотражающего материала, что способствует их быстрейшему обнаружению в воде.

Спасательные шлюпки полностью или частично закрытые, являются основными спасательными средствами. Шлюпки обеспечивают плавучесть в случае пробоины в любом месте ниже ватерлинии при полной загрузке. Они сохраняют плавучесть, когда залиты водой.

Спасательные плоты бывают жесткие и надувные. Плот должен выдерживать прыжки людей с высоты не менее 4,5 м. и находиться на плаву в течение 30 суток. Надувной спасательный плот имеет вместимость 10 чел. Жесткий плот сделан из легкого сплава и имеет вместимость также 10 чел.

Индивидуальные спасательные средства

К индивидуальным спасательным средствам относятся спасательные жилеты, круги, нагрудники, а также подручные средства спасения.

Спасательные жилеты бывают надувные и с твердыми наполнителями, окрашиваются в оранжевый цвет.

Спасательные круги изготавливаются из плавучего материала (пробка, пенополистирол и др.). Используются также и надувные круги.

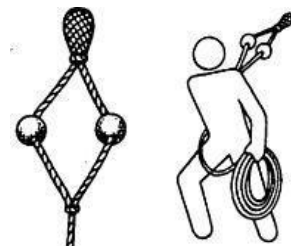
Спасательный нагрудник представляет собой пояс с карманами, заполненными пенопластовым или пробковым материалом. Используются также и надувные нагрудники

Подручные средства спасения

К подручным средствам спасения относятся спасательные концы Александра, багры, шесты, и другие приспособления.

Спасательный конец Александра представляет собой плавучий линь, обычно из полипропилена, длиной около 30 м., с петлей диаметром около 40 см. и двумя поплавками ярко-оранжевого цвета. На конце петли крепят груз массой 250-300 г., можно в виде хлопчатобумажного мешочка, набитого песком.

Спасатель забрасывает утопающему конец с петлей, оставляя противоположный конец себе. Благодаря плавучести полипропилена, линь держится на поверхности воды. Утопающий берётся за петлю руками или надевает её себе подмышки, после чего спасатель подтягивает его к судну или к берегу. Поплавки при этом дополнительно поддерживают человека на плаву, в некоторой степени являясь слабым подобием спасательного жилета.



Спасательный багор служит для извлечения пострадавшего из воды. Он состоит из шеста длиной 4-5 м., на конце которого укреплен железный оцинкованный крюк с нанизанными пробками или пенопластовыми шарами различного диаметра.

Спасательный шест длиной 5-8 м. изготавливают из дерева, дюралюминевых или других труб из легкого материала диаметром 4-7 см. На одном его конце (для рук пострадавшего) делают отверстие для петли из пенькового каната длиной 30-50 см., на другом — также через отверстие крепят пеньковый канат длиной до 40 м.

Спасание вплавь

Чтобы оказать помощь пострадавшему, необходимо уметь хорошо плавать и нырять и хорошо знать приемы спасения и буксировки тонущего.

Для спасения тонущего нужно быстро приблизиться к нему, что возможно при плавании способом кроль. Спасатель должен отбуксировать пострадавшего к берегу или к плавсредству.

При плавании в одежде целесообразно применять способы брасс и на боку без выноса рук.

Если имеется возможность, то обувь необходимо снять, карманы брюк, куртки или другой одежды вывернуть, так как они затрудняют плавание.

Оказывая помощь пострадавшему, спасатель должен правильно оценить обстановку, учесть расстояние до тонущего, скорость течения, наличие спасательных средств и др.

Подплывать к пострадавшему нужно с таким расчетом, чтобы его наносило течением на спасателя.

Особенно опасны для спасателя и тонущего судороги, которые вызываются охлаждением и переутомлением мышц.

Если свело мышцу бедра, необходимо, согнув ногу в колене, сильно прижимать руками пятку по направлению к седалищу.

При судорогах кистей рук нужно резко сжимать пальцы в кулаки и разжимать их.

При судорогах мышц живота необходимо энергично подтягивать к животу колени ног.

Если свело икроножную мышцу, нужно ногу поднять над поверхностью воды и, вытянув ее, энергично подтягивать стопу руками к себе.

При судорогах руки следует лечь на бок и работать другой рукой под водой.

Попав на волну, необходимо следить за тем, чтобы вдох приходился в промежутках между ударами волн.

Плавая против волны, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Можно набрать воздуха при большой волне и нырнуть под нее.

Попав в водоворот, спасатель должен быстро и глубоко вдохнуть воздух и, погрузившись в воду, сделать рынок в сторону, затем выплывать на поверхность.

Способы спасания

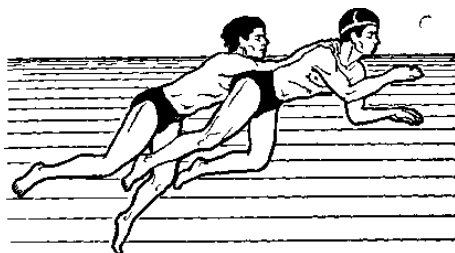
Оказание помощи людям на воде делят на два вида:

- оказание помощи уставшему пловцу;
- спасение тонущего.

Оказание помощи уставшему пловцу

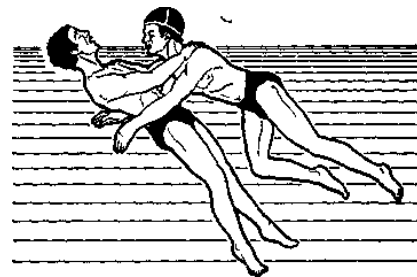
Здесь возможны три способа:

1. Спасатель подплывает к уставшему пловцу, который кладет вытянутые руки на плечи спасателю сзади. Плывая способом брасс, спасатель тянет уставшего пловца, а последний, по возможности, помогает буксировке, работая ногами.

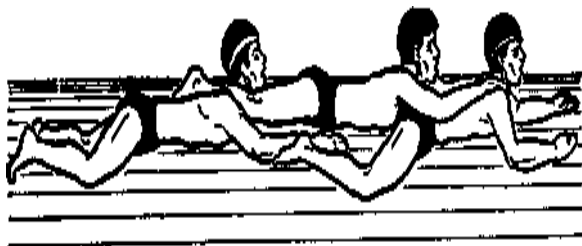


2. Если уставший пловец плывет на спине, спасатель наплывает на него со стороны ног,

кладет на свои плечи свободно выпрямленные руки уставшего, последний широко раздвигает ноги, чтобы не мешать движению рук и ног спасателя. Плывая брассом, спасатель толкает впереди себя уставшего человека так, чтобы его рот и нос все время находились на поверхности воды.



3. В том случае, если помощь оказывают два спасателя, терпящий бедствие человек располагается между ними, положив выпрямленные руки на плечи впереди плывущего спасателя, а ноги на плечи спасателя, плывущего сзади. Оказывающие помощь плывут способом «брасс».



Спасение тонущего

Приемы спасения:

1. К тонущему человеку подплывают сзади. Если это сделать невозможно, то следует поднырнуть под него, захватить левой рукой под колено его правой ноги, а ладонью правой руки сильно толкнуть левое колено спереди и повернуть тонущего к себе спиной. Делать это нужно в тех случаях, когда пострадавший в панике, совершает беспорядочные движения или сопротивляется.

Оказавшись за спиной тонущего, спасатель пропускает свою руку под мышку его правой руки и, крепко захватив его руку и плечо, всплывает с ним на поверхность и буксирует в безопасное место.



2. Захват за голову тонущего. Спасатель берет вытянутыми руками голову тонущего человека так, чтобы пальцы рук лежали на щеках, а мизинцы — под нижней челюстью и, пlying на спине, работая одними ногами, буксирует утопающего к берегу или к плавсредству, поднимая его лицо над поверхностью воды.

3. Захват под мышки. Спасатель крепко подхватывает пострадавшего под мышки и буксирует его, пlying на спине при помощи ног.



4. Захват утопающего под руку.

Приблизившись к тонущему сзади, спасатель продвигает свою правую руку под правую руку спасаемого, этой же рукой берет его за левую руку выше локтевого сустава и прижимает его спиной к себе, а затем буксирует на боку в безопасное место.

5. Захват выше локтей. Спасатель обхватывает обе руки утопающего за локти, стягивает их назад, затем просовывает свою левую руку спереди под мышки и проводит ее за спину утопающего. Затем левой рукой захватывает правую руку утопающего выше локтя и сильно прижимает его к себе спиной. Захват можно производить и правой рукой, если спасатель плывет на левом боку.



6. Захват за волосы или за ворот одежды.

Захват выполняют следующим образом. Спасатель, захватив рукой волосы или воротник одежды тонущего, плывет на боку, работая свободной рукой и ногами. Буксировать тонущего нужно выпрямленной рукой, поддерживая его голову над водой, чтобы вода не попала в дыхательные пути.

Способы освобождения от захватов тонущего

В большинстве случаев утопающий находится в крайнем испуге или в полушоковом состоянии, в результате чего он судорожно хватается за спасателя. Чтобы освободиться от захватов тонущего, спасатель прилагает большие усилия, а иногда применяет силу. Чаще всего

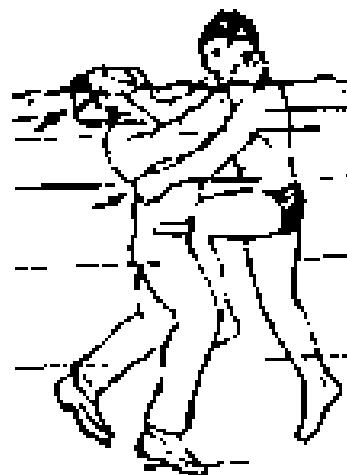
тонущий хватает спасателя за кисти рук, шею (спереди или сзади), под руки и за ноги. Если тонущий захватывает спасателя, последний должен освободиться от него способом ныряния.

В том случае, если ныряние успеха не приносит, следует прибегнуть к одному из следующих способов освобождения от захвата.



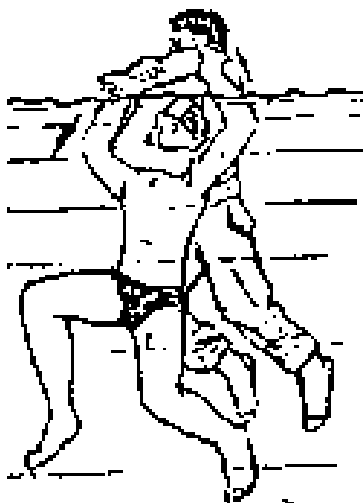
Освобождение от захвата за кисти рук.

Если тонущий схватил спасателя за кисти рук, то спасатель быстро определяет, как расположены большие пальцы тонущего. Затем сильным рынком в сторону за большие пальцы разводит руки. Одновременно, подтянув ноги и, оперевшись ими в грудь тонущего, спасатель отталкивается от него, затем резким движением разворачивает тонущего к себе спиной и буксирует.



Освобождение от захвата за шею спереди.

Если утопающий обхватил шею спасателя руками спереди, то спасатель ладонью одной руки упирается в подбородок утопающего, большим и указательным пальцами той же руки старается закрыть ему ноздри. Одновременно другой рукой обхватывает тонущего за поясницу. Затем, нажимая пальцами на нос, сильно прижимает утопающего к себе и резко толкает его в подбородок, изгибая тонущего в пояснице. Освобождение можно усилить ударом колена в низ живота тонущего, но этот прием применяется только в крайних случаях.



Освобождение от захвата за шею сзади. Если тонущий обхватил спасателя за шею сзади, то спасатель одной рукой захватывает утопающего за кисть левой или правой руки. Ладонью левой руки подпирает его локоть той же руки и, резко приподнимая локоть вверх, а кисть поворачивая вниз, выскользывает из-под рук. Затем, не отпуская захваченной руки, продолжает разворачивать утопающего спиной к себе и переходит к одному из приемов буксировки.

Освобождение от захвата за туловище через руки.

При захвате тонущим спасателя руками за туловище через руки спереди спасатель, сжав кисти рук в кулаки, наносит резкий удар большими пальцами в область ребер утопающего, затем его буксирует.

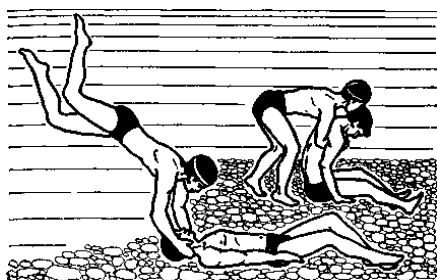
Освобождение от захвата за туловище под руки. Спасатель освобождается таким же приемом, как и при захвате за шею спереди.

Освобождение от захвата за ноги. При захвате тонущим спасателя за ноги, спасатель, одной рукой захватив голову тонущего в области висков, а другой с противоположной стороны за подбородок, энергично поворачивает голову тонущего в сторону и на бок до тех пор, пока он не оставит спасателя. Освободившись от захвата ног, не отпуская головы тонущего, спасатель, работая энергично ногами, всплывает с тонущим на поверхность и буксирует его.

Если какой-либо применяемый прием освобождения от захватов не дал положительного результата, то, не теряя времени, прием следует повторить.

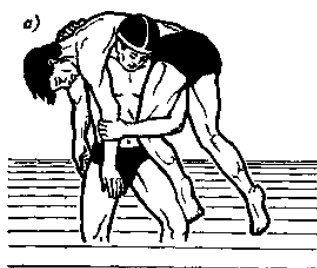
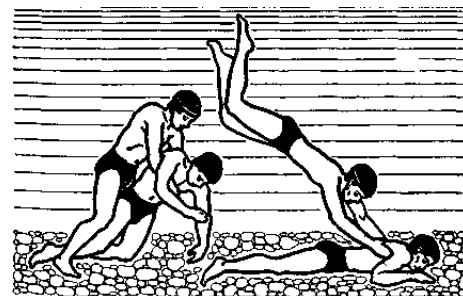


Спасение пострадавших, находящихся на дне водоема

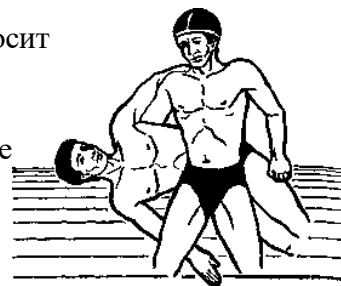


При погружении тонущего на грунт, спасатель ныряет за ним. Если пострадавший лежит на грунте лицом вверх, то спасатель, ныряя, подплывает к пострадавшему со стороны головы, приподнимает ее и туловище пострадавшего, а затем, взяв под мышки, энергично отталкивается с ним от дна и всплывает на поверхность воды, буксируя пострадавшего.

В том случае, если пострадавший лежит на грунте лицом вниз, то спасатель приближается к нему со стороны ног, подхватывает его под мышки, приподнимает, энергично отталкивается от дна и, всплыв на поверхность, буксирует его в безопасное место.



Достигнув берега, спасатель выносит пострадавшего на сухое место и немедленно приступает к оказанию первой медицинской помощи. Нести из воды пострадавшего удобнее упором на бедро, на два бедра или плечи.



Меры обеспечения безопасности детей на водном объекте

(Из «Правил охраны жизни людей на водных объектах в Ростовской области»)

Безопасность детей на водном объекте обеспечивается правильным выбором и оборудованием мест, отведенных для купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на водном объекте и соблюдением мер предосторожности.

Не допускать купания детей в неустановленных местах и других нарушений правил поведения на водном объекте.

В детских лагерях и других детских учреждениях, расположенных у водных объектов, участок для купания детей должен выбираться у пологого песчаного берега (далее - место для купания детей).

Дно места для купания детей должно иметь постепенный уклон до глубины 2 метров, быть без ям и уступов, свободно от водных растений, коряг, камней, стекла и других опасных предметов.

Перед открытием купального сезона в детском лагере, учреждении дно водного объекта в пределах участка акватории, отведенного для купания, должно быть обследовано водолазами и очищено от опасных предметов.

В местах купания детей оборудуются участки для обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста с глубиной не более 0,7 метра, а также для детей старшего возраста - не более 1,2 метра. Участки обозначаются линией поплавок, закрепленных на тросах, или специальным ограждением.

В местах с глубиной до 2 метров разрешается купаться хорошо плавающим детям в возрасте от 12 лет. Эти места ограждаются буйками с интервалом 25-30 метров.

Место для купания детей должно отвечать установленным санитарным требованиям, быть благоустроено и ограждено со стороны суши.

В местах для купания детей на расстоянии 3 метров от границы водного объекта, через каждые 25 метров, устанавливаются стойки (щиты) с размещенными на них спасательными кругами и спасательным средством "конец Александрова" (далее - спасательный инвентарь).

Территории детских учреждений оборудуются стендами с материалами о правилах поведения на водном объекте и информационными таблицами.

Места для купания детей оборудуются медицинскими пунктами и навесами для защиты от солнца.

Купание детей проводится с инструктором по плаванию группой не более 10 человек, продолжительность купания составляет не более 10 минут.

Купание детей, не умеющих плавать, проводится отдельно от детей, умеющих плавать.

Ответственность за безопасность детей во время купания возлагается на инструктора по плаванию. Эксплуатация мест купания детских лагерей, учреждений запрещается без наличия в их штатах инструкторов по плаванию.

Перед началом купания детей проводится подготовка мест для купания (территории пляжа и участка акватории водного объекта, отведенного для купания):

границы участка, отведенного для купания детей, обозначаются вдоль береговой черты флажками;

на стойках (щитах) размещается спасательный инвентарь;

лодка со спасателем выходит за границу участка, отведенного для купания, и удерживается в 2 метрах от нее.

По окончании подготовки мест, отведенных для купания, детей группами выводят на участки для купания и проводят инструктаж по правилам поведения на воде.

Купание детей проводится под наблюдением инструкторов по плаванию, спасателей и медицинских работников.

Детям запрещается нырять в воду с перил, мостиков, заплывать за границу участка, отведенного для купания, плавать на не предназначенных для этого средствах.

Во время купания детей на участке запрещаются:

купание и нахождение посторонних лиц;

катание на лодках и катерах;

игры и спортивные мероприятия.

Для проведения на берегу водного объекта занятий по обучению плаванию ограждается и оборудуется специальная площадка.

На площадке должны находиться:

плавательные доски и резиновые круги для каждого ребенка;

2-3 шеста, применяемые для поддержки не умеющих плавать детей, плавательные поддерживающие пояса;

3-4 мяча;

2-3 переносных громкоговорящих устройства;

стенд с расписанием занятий, учебными плакатами по методике обучения и технике плавания;

медицинский пункт, оборудованный специальными средствами по спасению утопающих; спасательная лодка.

Для купания детей во время походов, прогулок, экскурсий выбирается неглубокое место с пологим и чистым дном. Инструкторами по плаванию, спасателями проводится обследование места купания и осуществляется наблюдение за купанием детей.

В целях сохранения жизни и здоровья, предотвращения несчастных случаев на водоемах в период летнего отдыха, департамент по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций Ростовской области обращает внимание должностных лиц и специалистов, уполномоченных на решение вопросов ГО ЧС и выполнение задач,

связанных с обеспечением безопасности людей на водоемах, в муниципальных образованиях и организациях, всех жителей донского края на необходимость выполнения действующих требований и правил безопасности.

ПАМЯТКА КУПАЮЩИМСЯ

Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания. На водоемах в стране ежегодно погибает от 10 до 15 тысяч человек.

Умение плавать - еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем - это всегда риск. Можно оказаться на воде, не умея плавать; можно заплыть далеко от берега и устать. Во время плавания Вас может подхватить сильное течение, или можете запутаться в водорослях.

Соблюдая меры безопасности, Вы сможете избежать этих непредвиденных ситуаций.

ПОМНИТЕ:

- купаться можно только в местах разрешенных, детям обязательно в присутствии взрослых;
- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.;
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования- бакены, буйки и т.д.;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки и выплывать на фарватер и судовой ход;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- нельзя купаться в оросительных каналах, вблизи дамб, гидротехнических сооружений и шандор;
- нельзя употреблять спиртные напитки и заходить потом в воду;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватом других купающихся;
- нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
- нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов;
- песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать;
- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ

- научись плавать (это главное);
- паника – основная причина трагедий на воде, никогда не поддавайся панике;
- если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если попал в водоворот, не пугайся, набери побольше воздуха, нырни и постарайся резко свернуть в сторону от него;
- если у тебя свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы;

- если запутался в водорослях, не делай резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стараясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

- если устал при плавании, помни, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине»;

- чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания;

- плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня;

- чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову как можно выше, сильно откашляться.

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

- подплывать к тонущему опасно: человек в панике может потянуть вас вслед за собой;

- бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь;

- добираясь до тонущего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу;

- не позволяйте тонущему хвататься за вас;

-если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Для этого необходимо переклонить его через свое колено, переложив его на живот головой вниз. Очистить полость рта от водорослей, песка или ила.

Затем надавить сверху или потрянуть несколько раз. Ребенка или подростка можно взять за ноги и потрусить головой вниз. Если состояние не улучшилось, необходимо провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца;

- при возможности вызвать скорую медицинскую помощь.

ПОМНИТЕ!

Нарушение правил охраны жизни людей и безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей.