

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



Запрещено плавание
в судоходных местах!



Нырять с лодки
нельзя!



За буйки
не заплывать!



Не ныряйте
в незнакомом месте.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ВОДНЫМИ ОБЪЕКТАМИ ДЛЯ КУПАНИЯ



Не перегружайте
лодку.



Не пересекайте
курс.



Запрещается
употребление
спиртных напитков.



Пройдите
техосмотр.

ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ



Транспортировка
потерпевшего
с поддержкой
за волосы



Транспортировка
пострадавшего
за разноимённую руку



Выполнение
непрямого
массажа сердца



Выполнение
одновременного
массажа сердца
и искусственного
дыхания

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.

Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается:

- заплывать за границы зоны купания;
- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;
- нырять и долго находиться под водой;
- прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;
- долго находиться в холодной воде;
- купаться на голодный желудок;
- проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
- плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);
- подавать крики ложной тревоги;
- приводить с собой собак и др. животных.

Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ:

- при судороге ног:

- позовите находящихся поблизости людей на помощь;
- постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
- возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу;
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу;

- захлебнулись водой:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

ВЫ УВИДЕЛИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА:

- привлечите внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;
- спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
- если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо, просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;
- если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;
- не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею (представляется наиболее опасным в связи с возникающей панической реакцией тонущего человека);
- при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;
- при обнаружении тела возьмите его за волосы или под руку, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;
- если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

ЗАПОМНИТЕ! Выше перечисленные спасательные мероприятия на воде вы можете выполнять, будучи абсолютно уверенными в своем умении плавать!

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

После извлечения пострадавшего из воды необходимо оценить наличие сердцебиения (на сонной артерии) и дыхания (увидеть наличие дыхательных движений грудной клетки). Одновременную оценку наличия сердцебиения и дыхания можно осуществить, приложив к грудной клетке ухо, выслушивая тоны сердца и ощущая движение грудной клетки.

В случае отсутствия дыхания, необходимо освободить дыхательные пути и легкие от воды.

При попадании жидкости в дыхательные пути:

- положите пострадавшего животом на согнутое колено, опустить голову ниже таза;
- проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки (указательным пальцем, по возможности обернутым в салфетку/бинтом), удалив слизь, грязь, песок и т.д.;
- путем давления на грудную клетку со стороны спины удалите воду, попавшую в дыхательные пути. Положительным прогностическим признаком является появление у пострадавшего кашля;
- после удаления воды из дыхательных путей и легких, уложите пострадавшего на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите сердечно-легочную реанимацию - искусственное дыхание и непрямой массаж сердца (по схеме 30:2).