

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Лучшее время суток для купания:

утром - 8.00 - 10.00,

вечером - 17.00 - 19.00.

Рекомендуется:

- ✓ перед купанием - отдохнуть;
- ✓ входить в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и плывите вдоль берега или к нему;
- ✓ купаться в специально отведенных и оборудованных для этого местах;
- ✓ перед купанием в незнакомых местах обследовать дно;
- ✓ находиться в воде не более 15-20 минут;
- ✓ после купания растереть тело полотенцем.

Не рекомендуется:

- ✓ купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи;
- ✓ входить в воду разгоряченным;
- ✓ отплывать далеко от берега;
- ✓ доводить себя до озноба;
- ✓ пользоваться надувными матрасами, автомобильными камерами и другими не предназначенными для купания предметами.

Запрещается:

- ✓ оставлять без присмотра детей;
- ✓ заплывать за предупредительные знаки;
- ✓ прыгать и нырять в воду в неизвестном месте;
- ✓ подплывать под купающихся, хватать друг друга за руки и ноги в воде с целью розыгрыша;
- ✓ подавать ложные сигналы бедствия;
- ✓ купаться в нетрезвом состоянии.

САМОСПАСАНИЕ

1. В воде появились судороги: свело руки или ноги. Не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, плывая на спине. Энергично разотрите сведенную мышцу. Если есть на берегу люди, не стесняйтесь позвать их на помощь.

2. Если случайно хлебнули воды: остановитесь, приподнимите голову над водой и откашляйтесь. Энергичные движения рук и ног помогут Вам держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.

3. Попад в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие. Погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

4. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину и постарайтесь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.

5. Попад в сильное течение, не теряйтесь, не плывите против потока. Плывайте по течению, постепенно смещаясь к берегу. Основное при самоспасании – не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать все необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ



Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи, немедленно сообщите о происшествии в службы спасения. Спасатели всегда готовы оказать помощь терпящему бедствие на воде, они имеют для этого соответствующее снаряжение, в том числе и для подъема утонувшего с грунта (дна) и последующего его оживления, если он находился под водой не более 6

минут, поэтому действовать надо решительно и оперативно. Если поблизости нет спасательной станции, некому прийти на помощь, кроме вас, прежде всего, оцените свои возможности и, если вы уверены в своих силах:

1. Посмотрите, нет ли рядом спасательного круга или другого предмета, способного увеличить плавучесть человека (палки, доски), бросьте его на максимальное расстояние в сторону тонущего. Подплывите к нему (но не вплотную), постарайтесь успокоить и ободрить. Выясните, контролирует ли он свои действия, если тонущий не потерял самообладание, то помогите ему держаться на воде и добраться до берега, при этом он может держаться за ваши плечи.

2. Если терпящий бедствие потерял самообладание, то действовать надо осторожно, чтобы он не увлек вас за собой под воду. Подплыв, надо нырнуть под него и, взяв за ноги, вытолкнуть вверх, одновременно разворачивая его к себе спиной. Оказавшись сзади, захватите своей рукой обе руки тонущего под локти, приподнимите и разверните его лицом вверх над поверхностью воды, чтобы он мог дышать. Ваша вторая рука при этом остается свободной, и вы можете плыть и транспортировать тонущего к берегу.

3. Если человек уже погрузился под воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут. Подняв потерпевшего из воды и доставив его на берег, попросите находящихся поблизости людей вызвать «Скорую помощь» и немедленно начинайте его оживление.

4.

ОЖИВЛЕНИЕ



Оживление требуется при наступлении клинической смерти. Признаки смерти: зрачки широкие, не реагируют на свет; нет пульсации на сонной артерии - на боковой поверхности шеи; отсутствует сознание; отсутствует

дыхание. Причиной смерти при утоплении является наполнение водой легких, прекращение из-за этого дыхания и остановка сердца. Для их восстановления надо последовательно выполнять следующие действия:

1. Очистите рот и нос пострадавшего платком или краем рубашки от грязи и ила, повернув его голову набок.
2. Положите его животом на согнутое колено (голова должна свешиваться вниз), резко нажимая раскрытыми ладонями между лопаток, удалите воду из дыхательных путей и желудка.
3. После удаления воды немедленно начинайте делать искусственное дыхание «рот в рот» и непрямой массаж сердца одновременно.

Искусственное дыхание. Уложите пострадавшего на спину на ровную твердую поверхность, максимально запрокиньте его голову назад (это важно), встаньте на колени слева от него, зажмите ему ноздри. Сделайте глубокий вдох, приложите губы к губам пострадавшего (желательно через платок) и с силой выдохните в него воздух. Ритм искусственного дыхания 12-16 раз в минуту.

Непрямой массаж сердца. Одну ладонь положите поперек нижней части грудины, другую ладонь - поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-4 см, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Массаж осуществляется только прямыми руками. Ритм - 60-70 надавливаний в минуту. Для оживления желательно участие двух человек: один делает массаж сердца, другой искусственное дыхание. Если оживление проводит один человек, то рекомендуют проводить 2 последовательных вдувания и 15 надавливаний на грудную клетку. Если помощь оказывают два человека, то через каждое вдувание делается 4-5 ритмичных надавливаний.

Несколько правил самоспасения на воде:

Хлебнув воды, не паникуйте, а постарайтесь приблизиться к берегу. Встать на дно и откашляться.

Если вы заплыли далеко и чувствуете, что нет сил вернуться обратно, главное не терять самообладание. Необходимо перевернуться на спину, успокоиться, отдохнуть и восстановить дыхание. После этого спокойно плыть

к берегу, время от времени отдыхая на спине, поднимая вверх руки, махать, стараться привлечь к себе внимание.

Если подхватило сильное течение – не надо напрасно тратить силы и не бороться с течением. Следуя за потоком, по диагонали двигаться к берегу, к излучине реки. В море могут встретиться отмели с обратным течением, скрытые от глаз. Не пугайтесь, попав в такое течение. Пусть оно несет, пока его скорость не снизится. Тогда нужно повернуть и плыть вдоль берега, пока не выберетесь.

Если внезапно упали в воду – задержите дыхание, чтобы не нахлебаться воды; постарайтесь избавиться от обуви и тяжелой одежды, чтобы она не тянула ко дну; резиновые сапоги можно использовать как воздушные подушки, сняв их и перевернув голенищами вниз, зажать под мышками; добираться к берегу, плывя по течению по диагонали.