

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ ГРАЖДАН В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ НА ВОДЕ

## Общие правила поведения на воде:

- воздержитесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоемах;
- избегайте купания в одиночку;
- не купайтесь в нетрезвом состоянии;
- не ныряйте в незнакомых местах;
- не заплывайте за буйки;
- не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам;
- не устраивайте игр в воде, связанных с захватами;
- не доводите себя до переохлаждения и переутомления;
- не оставляйте детей у воды без присмотра.

## Действия в экстремальных ситуациях:

Если вы устали в воде не нужно теряться - следует сохранять спокойствие и верить в свои возможности доплыть до берега. Повернитесь на спину, отдохните, спокойно расправив руки и ноги, закрыв глаза, положите голову на воду и расслабьтесь, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Наберите в лёгкие воздуха, задержите, медленно выдохните, восстановите ровное дыхание, плывите к берегу.

## Если у вас возникает судорожное сокращение

мышц бедра: согните ногу в колене, сильно прижмите руками пятку по направлению к спине;

кистей рук: резко сжимайте и разжимайте пальцы;

мышц живота: энергично подтяните к животу колени ног;

икроножной мышцы: поднимите ногу над поверхностью воды, энергично подтяните стопу руками к себе.

### Если вы попали в течение

- спокойно плывите по течению, выберите место и приблизьтесь к берегу.

### Если вы упали в воду

- наберите в легкие больше воздуха, примите вертикальное положение, не поддавайтесь панике, старайтесь спастись самостоятельно.

### Если вы увидели тонущего человека

посмотрите вокруг, нет ли рядом спасательного средства. Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Приближаясь к тонущему, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил человека. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, тонущий человек должен держаться за плечи спасателя. Если нет - обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Подплывите к нему сзади. Если это сделать нельзя, то следует поднырнуть под него, захватить левой рукой под колено правой ноги, а ладонью правой руки сильно толкать левое колено

спереди и повернуть тонущего к себе спиной. Пропустите свою руку под мышку правой руки тонущего и, крепко захватите его руку и плечо, всплывите с ним на поверхность. Отбуксируйте тонущего в безопасное место. В случае, если тонущему человеку удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

### **Оказание первой помощи:**

Пострадавшего доставить на берег или поднять в лодку.

Положить пострадавшего на свое колено, бревно, сложенную валиком одежду, лицом вниз и, сильно нажав, выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей.

Пальцем, обернутым в платок, разжать пострадавшему губы, раскрыть рот, очистить нос и глотку от пены, грязи и тины.

Уложить пострадавшего на спину на твердую поверхность, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать делать искусственное дыхание:

- встать на колено слева, максимально запрокинуть голову пострадавшего, сместить челюсть вперед и раскрыть ему рот;

- сделать глубокий вдох, приложить свои губы к губам пострадавшего (через платок или марлю) и с силой выдохнуть воздух.
- Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание сочетать с наружным непрерывным массажем сердца:

- одну ладонь положить поверх нижней части грудины (но не на ребра), другую ладонь - поверх первой накрест;
- надавить на грудину запястьями на 3 - 5 см и отпустить;
- через каждое вдувание воздуха делать 4 -5 ритмичных надавливаний.

Если помощь оказывают два человека - один делает искусственное дыхание, другой - массаж сердца

Снять одежду и энергично растереть кожу каким - либо сухим материалом или одеждой для быстреего восстановления кровообращения.

Согреть пострадавшего (укутать в теплые вещи).