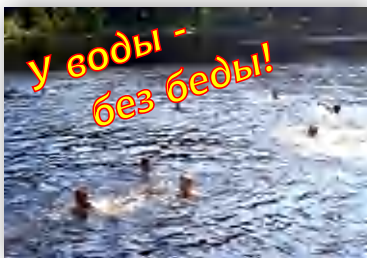


«Спасение утопающих – дело рук самих утопающих» – часто слышим мы такую фразу. А что же нужно знать и делать, если при нахождении на воде случилась беда?

Основные правила поведения на воде



- купайтесь только в разрешенных местах, на специально оборудованных пляжах;
- не ныряйте в незнакомых местах, с крутых берегов, причалов;

- не бросайте в воду банки, стекло и другие предметы, соблюдайте чистоту и порядок на пляже;
- не переохлаждайте свой организм длительным пребыванием в воде, чтобы избежать озноба и судорог;
- не перегревайтесь - после купания используйте полотенце, обязательно носите головной убор;
- не используйте для плавания автомобильные камеры, надувные матрасы и другие, не предназначенные для этого предметы;
- не заплывайте далеко от берега, за ограничительные знаки - рассчитывайте силы на обратный путь;
- не подплывайте к проходящим мимо судам;
- никогда не подавайте ложных сигналов тревоги (крики «Тону», «Спасите»)



Если вдруг Вы начали тонуть, то самое главное правило – не поддаваться панике.

Если ноги свело судорогой

- позвать на помощь людей, находящихся поблизости;
- постараться глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
- взяться двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согнуть колено, а затем выпрямить ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока возможно задерживать дыхание;
- если судороги продолжаются, то до боли щипать пальцами мышцу;
- после прекращения судорог сменить стиль плавания или некоторое время полежать на спине, массируя руками ногу, затем медленно плыть к берегу.

Если Вы 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;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости громко позовите окружающих людей на помощь.

Если Вы увидели тонущего человека



- громко кричите «Человек тонет!», чтобы привлечь внимание окружающих;
- скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;
- спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
- если человек 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 – поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;
- 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 и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;
- если утонувший не дышит, прямо воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.



Правила оказания первой доврачебной помощи при утоплении

- если пострадавший находится в сознании, у него есть пульс и дыхание:
 - а) уложить его на жесткую поверхность;
 - б) раздеть его и растереть руками или сухим полотенцем;
 - в) дать горячий чай или кофе;
 - г) укутать одеялом и дать отдохнуть.
- если у пострадавшего отсутствует сознание, но сохранены дыхание и пульс:
 - а) освободить рот пострадавшего от ила, тины, рвотных масс;
 - б) насухо обтереть;
 - в) дать вдохнуть нашатырный спирт;
 - г) для активизации дыхания подергать пострадавшего за язык.
- если у пострадавшего отсутствуют дыхание и сердечная деятельность:
 - а) удалить воду из дыхательных путей пострадавшего;
 - б) освободить рот от ила, тины и рвотных масс;
 - в) уложить его на спину, запрокинув голову и вытянув язык;
 - г) делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.



Внимание!!!

Пострадавшему обязательно должна быть оказана квалифицированная медицинская помощь, так как после спасения у утопающих высока вероятность развития отека легких.



Департамент образования
и молодежной политики
Новгородской области
ОАОУДОД «Детский морской центр «КЮМ»



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



Наш адрес:

173001, Великий Новгород
ул. Великая, д.4, корп.1
Тел. (8162)28-00-96 Тел./факс (8162)28-00-93
E-mail: klub_um@mail.ru
Сайт www.nkum.ru

Великий Новгород