

Правила безопасного поведения на воде

1. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайся и не кричи. Во время крика в твои легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.
2. Не плавайте в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.
3. Не следует плавать сразу после еды.
4. Не балуйтесь в воде, не деритесь, не устраивайте шумную возню.
5. Не плавайте в незнакомом месте без взрослых.
6. Не ныряйте в незнакомом месте.
7. Не плавайте в очень холодной воде.
8. Не плавайте в грязной воде.

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, попросите спасающих вас людей поднырнуть и укусить вас за нее; – после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу. 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 позовите людей на помощь.

ВЫ УВИДЕЛИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА:

– привлеките 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 — 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 в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

ПОМНИТЕ! Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро! При попадании жидкости в дыхательные пути: – положите пострадавшего животом на согнутое колено; – проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки; – путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути; – после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

<http://22.mchs.gov.ru/document/1391413>