

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Общие правила при купании:

купайтесь лучше утром или вечером, когда нет опасности перегрева организма

не ныряйте с разбегу, заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур воды и воздуха и избежать спазмов кровеносных сосудов

не плавайте натощак и в течение 1,5–2 часов после еды

перед тем, как совершать дальние заплывы, научитесь отдыхать на воде, лежа на спине или прижав колени и локти к груди и животу (поплавок)

во время плавания, как только почувствуете усталость или озноб, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись

если плохо плаваете, держитесь поближе к берегу, так, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна

не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах и кругах, надувных игрушках



Если судорогой свело ногу:

- переднюю мышцу бедра — распрямите ногу и оттяните носок от себя
- заднюю поверхность бедра или икроножную мышцу — выпрямите ногу, оттяните носок на себя
- если судороги сильные, нога не распрямляется, попробуйте распрямить ее руками. Для этого сделайте глубокий вдох, погрузитесь на секунду с головой под воду, крепко ухватите рукой большой палец ноги и сильно потяните на себя ступню. Тяните, пока нога не выпрямится полностью
- может помочь укол булавкой (или другим острым предметом) в сведенную судорогой мышцу
- растирайте ногу, пока она не станет мягче

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

заходить в воду во время грозы, а также после приема алкогольных напитков

заплывать за буйки

оставлять детей без присмотра

подавать ложные сигналы о помощи

устроить в воде опасные игры

обучать плаванию вне специально отведенных мест пляжа

купание детей в неустановленных местах, их плавание на непригодных для этого средствах (предметах)

САМОПОМОЩЬ

Для помощи самому себе:

- задержите дыхание и зажмите пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды
- попытайтесь нащупать ногами дно, если находитесь недалеко от берега
- не барахтайтесь, перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох. Успокойтесь, отдохните лежа на спине и попытайтесь добраться до мелководья, плывя по течению под углом к берегу
- если оказались в воде и не умеете плавать, позовите на помощь

и постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь

- попробуйте лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и повернув голову вбок, делайте вдохи как можно глубже и реже — так меньше затратите энергии
- двигайте ногами так, будто крутите педали велосипеда. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие
- оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляя их

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ СПАСАТЕЛЬНЫМ КРУГОМ



Подплыв к кругу надавите на его край и поставьте в вертикальное положение

Облокотитесь на круг

Плывите к берегу или судну



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ

Определите наличия сознания у пострадавшего.

Пострадавший в сознании:

- снимите мокрую одежду и переоденьте в сухое белье
- тепло укутайте
- напоите горячим чаем или кофе

Пострадавший без сознания:

Очистите полость рта и носа от ила и тины.

Мероприятия по восстановлению проходимости дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего:

- запрокидывание головы с подъемом подбородка

- выдвигание нижней челюсти
- определение наличия дыхания с помощью слуха, зрения и осязания
- определение наличия кровообращения, проверка пульса на магистральных артериях

При отсутствии признаков жизни у пострадавшего (потеря сознания, отсутствие дыхания, отсутствие пульса на сонных артериях) немедленно начните базовую сердечно-легочную реанимацию (непрямой массаж сердца и искусственную вентиляцию легких) и проводите

ее до прибытия бригады скорой медицинской помощи или до появления признаков жизни. Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации по алгоритму 30 компрессий (нажатий) на грудную клетку, два вдоха вентиляции легких методом рот-ко-рту.

При проведении вентиляции легких обязательно используйте защитные средства.

При появлении признаков жизни придайте пострадавшему устойчивое боковое положение.

ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ

- позовите на помощь окружающих, спасателей
- возьмите со специальной стойки (щита) спасательный круг или спасательный конец Александра и бросьте утопающему. Если человек не сумел ими воспользоваться, плывите к нему на помощь — в лодке (при ее наличии), или самостоятельно (если умеете хорошо плавать)
- приблизившись к утопающему, постарайтесь избежать его судорожных попыток в панике ухватиться за вас. Постарайтесь успокоить паникующего человека и внушить ему, что он спасется только в том случае, если будет вам подчиняться
- если утопающий находится без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок таким образом, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды
- вынесите пострадавшего на берег и организуйте вызов «Скорой помощи»
- при уверенности в своих знаниях и навыках, немедленно приступайте к оказанию первой помощи