

ПАМЯТКА ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

1. Если тонет человек:

- сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!». Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
- бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

Если тонешь сам:

- не паникуйте снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте 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.

Правила оказания помощи при утоплении:

- перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
- очистить ротовую полость. Резко надавить на корень языка.
- при появлении рвотного и кашлевого рефлексов добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
- если нет рвотных движений и пульса положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
- вызвать “Скорую помощь”.

