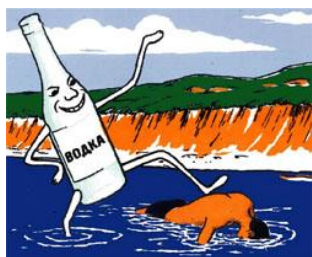


БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ.

В разгар лета так естественно стремление большинства населения провести часы отдыха у водоема, в жаркую пору насладиться исходящей от воды прохладой, окунуться с головой в чистую воду и поплавать всласть до легкой усталости. Но отдых у воды подарит радость общения с природой и хорошее самочувствие только тому, кто будет помнить, что вода – враждебная для человека среда.

Находясь у воды никогда не забывайте о собственной безопасности и будьте готовы оказать помощь попавшему в беду!

СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:



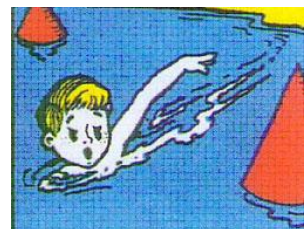
- Не купайтесь в незнакомых, в необорудованных для купания местах;
- Не прыгайте в воду в незнакомых местах;
- Не купайтесь менее чем через 1,5-2 часа после приема пищи;
- Не купайтесь в состоянии опьянения;



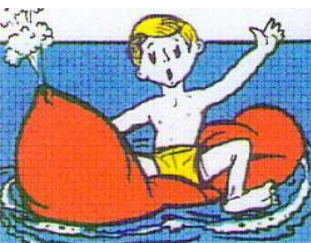
- Не купанием;
- Не темное
- Не
- Не знаки;



перегревайтесь на солнце перед купанием в плохую погоду и в время суток; допуская шалостей на воде; заплывайте за ограничительные



- Не плавайте на надувных матрасах, камерах и других подсобных средствах.



ДЛИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ УСТАЛОСТЬ.

Ваши действия:

1. как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу.
2. экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше.
3. если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, стараясь привлечь к себе внимание.
4. едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду.
5. если у вас свело судорогой переднюю мышцу бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперед.
6. если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяните носок на себя.

Одновременно с умением плавать, совершенно необходимо научиться отдыхать на воде.

Первый способ – лежа на спине. Спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, лишь слегка помогая себе удерживаться в горизонтальном положении. Набрать в легкие воздуха, задержать, медленно выдохнуть.

Второй способ – сжавшись «поплавком». Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая вдох (но не напрягаться), медленно выдыхать

в воду, а затем опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок». Если вы замерзли, надо делать неподвижную гимнастику, по очереди напрягая руки и ноги.

ЕСЛИ ВАС ПОДХВАТИЛО СИЛЬНОЕ ТЕЧЕНИЕ:

1. Не тратьте силы напрасно и не боритесь с течением.
2. Плывая по реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Сильное течение может быть и на море. Там встречаются отмели, обычно скрытые от глаз под водой. Волны, накатывающиеся на берег в часы прилива, попадают в пространство между отмелями, и в результате возникает обратное течение в сторону открытого моря. ***Попав в такое течение, не пугайтесь.*** Пусть оно несет вас. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизилась. Тогда поворачивайте и плывите вдоль берега пока совсем не выберетесь из течения.

При внезапном падении в воду вы можете испытать шок и на время перестанете контролировать свои действия. Задержите дыхание и зажмите пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды.

ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В ВОДЕ, НЕ УМЕЯ ПЛАВАТЬ:

Постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь.

- Попробуйте лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.
- Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по другому. Двигайте ногами так, будто крутите педали. Не переставая шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.
- Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК?

Прежде всего дать себе секунду на размышление:

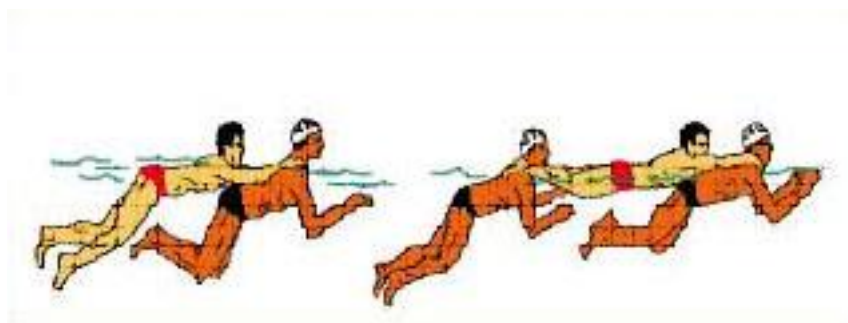
- нет ли рядом спасательного средства? (им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить)
 - можно ли позвать кого-то еще на помощь?
- Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь.

Правила приближения к утопающему:

- Подплывать к тонущему лучше сзади. Приблизившись необходимо поднырнуть под него, повернуть его к себе спиной, крепко схватить его и отбуксировать к берегу;



Транспортировка пострадавшего к берегу.



ЗАПОМНИТЕ: *Панический страх утопающего – смертельная опасность для спасателя.*

- Если спасаемый начинает сопротивляться, хватать спасателя, то спасателю для освобождения от захвата рекомендуется нырнуть;

- Если это не поможет, то следует прибегнуть к одному из следующих способов:

1. Освобождение от захвата за кисти рук;
2. Освобождение от захвата за шею спереди;
3. Освобождение от захвата за шею сзади;
4. Освобождение от захвата за туловище;
5. Освобождение от захвата за туловище под руки;
6. Освобождение от захвата ног.



1



2



3



4



5



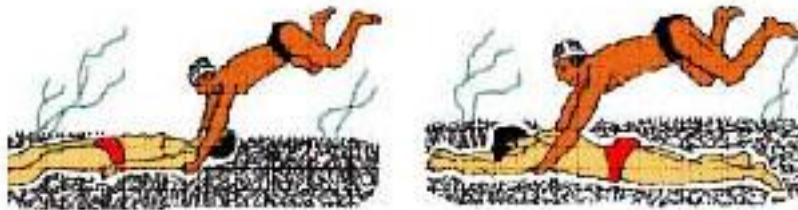
6



7

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

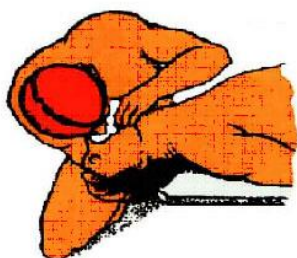
- Если утонувший лежит на дне вверх лицом, то надо подплывать к нему со стороны головы (если утонувший лежит лицом вниз, подплывают к нему со стороны ног), взять туловище под мышки, энергично оттолкнуться и всплыть вверх;



- Первое, что необходимо сделать после извлечения из воды, – перевернуть утонувшего на живот так, чтобы голова оказалась ниже уровня его таза.

ЗАПОМНИТЕ: Не следует тратить время на определение пульса на сонной артерии. Главное – быстро повернуть пострадавшего лицом вниз, ввести два пальца в рот и круговым движением очистить ротовую полость.

- После очищения полости рта резко надавите на корень языка для провоцирования рвотного рефлекса и стимуляции дыхания. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.



- Если нет рвотных движений и кашля – положить пострадавшего на спину и приступить к реанимации:

– Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот.

– Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой.

– Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массаж сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь поверх первой накрест. Надавите на грудь запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 сантиметров, и отпустите. Через каждое вдвухание делайте 4-5 ритмичных надавливаний.

- При появлении признаков жизни перевернуть пострадавшего лицом вниз и удалить воду из легких и желудка.

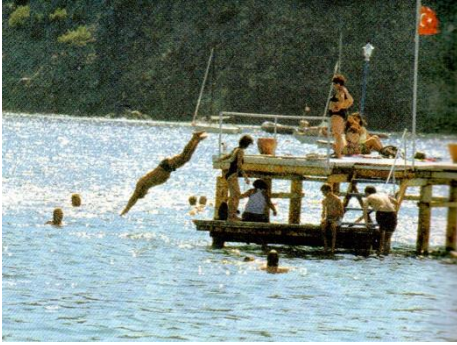


НЕДОПУСТИМО!

- Оставлять пострадавшего без внимания даже на минуту.
- Самостоятельно перевозить пострадавшего.

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ ОПАСНО!

Часто причиной несчастных случаев во время купания в открытых водоемах является переохлаждение (гипотермия).



ПОМНИТЕ: длительное пребывание в воде приводит к переохлаждению организма.

Наиболее подходящая для купания температура воды от +20 и выше.

ЗНАЙТЕ: если озноб и дрожь проявляется когда вы только входите в воду это свидетельствует о том, что в данный момент организм плохо сопротивляется холоду. Если эти явления возникли при купании, значит потери тепла уже велики и лучше выйти из воды.

ПОМНИТЕ:

- Ни в коем случае нельзя бросаться в воду, перегревшись на солнце (может наступить шок от холода даже в относительно теплой воде);
- Ошибочно представление, будто в холодную воду лучше погружать сразу – нырять или прыгать с разбегу (этим вы подвергаете организм сильной встряске);

Как выявить гипотермию:

- В теле ощущается острый дискомфорт – человек чувствует, что он «озяб до костей»;
- Поза такого человека становится как бы «нахохлившейся» – человек инстинктивно пытается согреться сгруппировавшись;
- Происходит замутнение сознания, притупляются все телесные ощущения;
- Появляются острые позывы к мочеиспусканию;
- В дальнейшем могут появиться судороги. Внешне они наблюдаются как неконтролируемая дрожь – человека «трясет».

ПОМНИТЕ: гипотермия – опасное состояние, которое развивается довольно быстро и может привести к летальному исходу.

НЕ оставляйте пострадавшего без внимания!

- Немедленно вызывайте врача;
- Переместите пострадавшего в теплое место;
- Уложите его так чтобы его ноги были выше чем голова;
- Снимите с пострадавшего мокрую одежду;
- Закутайте пострадавшего в сухие одеяла или одежду;
- Покройте чем-нибудь голову пострадавшего;
- Дайте ему **теплое** (но не горячее!) питье;
- Не давайте пострадавшему никаких алкогольных напитков.

ЗАГОРАЙТЕ ПРАВИЛЬНО!

ПОМНИТЕ: пляжное солнце может доставить серьезные неприятности.



Загорая важно соблюдать следующие правила:

- Прежде чем кожа привыкнет к солнцу, некоторое время надо закрывать особо чувствительные участки тела: верхнюю часть лба, нос, лопатки, бедра, впадины под коленями;

- Пока вы не покрылись загаром, загорайте не более 10-15 минут в день, причем лучше всего в утренние или вечерние часы, когда солнце расположено низко над горизонтом;

ПОМНИТЕ: *Никогда не загорайте на полный желудок т.к. организм и так получает большую нагрузку от солнца;*

- Отправляясь загорать, не пользуйтесь духами: на коже могут появиться стойкие пигментные пятна;

Загорать ПРОТИВОПОКАЗАНО:

- при гипертонии;
- болезни щитовидной железы;
- сахарном диабете;
- при заболеваниях нервной системы, сердца, сосудов;
- при тромбозе (ноги с венозными узлами должны быть закрыты от прямых солнечных лучей);



- Нельзя увлекаться загаром пожилым людям;
- Женщинам после 30 стоит поберечь кожу лица и шеи, где особенно четко обозначаются морщины;
- Находясь на солнце не забывайте пить больше жидкости, которая необходима вашему организму для борьбы с избыточным теплом.

ПОМНИТЕ: *Загорать лучше всего в движении. Не забудьте захватить на пляж шляпу, косынку или кепку – они защитят не только ваши волосы от прямых солнечных лучей (которые делают их сухими и ломкими), но и ваш организм от солнечного удара.*

ЗАПОМНИТЕ признаки солнечного удара:

- Внешне пострадавший выглядит так, словно его ударили, оглушили;
- Пострадавший чувствует слабость, головокружение, тошноту, головную боль;
- Кожа краснеет, становится горячей на ощупь;
- Дыхание тяжелое, частое;

Начаться заболевание может не только во время пребывания на солнце, но и спустя 6-8 часов.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ТЕПЛОВОГО ИЛИ СОЛНЕЧНОГО УДАРА.



1. Перенести пострадавшего в тень или прохладное место.

✓ Если у пострадавшего очень бледное лицо, то необходимо приложить холод к голове

✓ Если у пострадавшего очень красное лицо и отмечаются судорожные подергивания – необходимо как можно скорее приложить холод к голове. **В этом случае нельзя приподнимать его на ноги.**

2. Предложить холодную воду (лучше холодный сладкий чай, минеральную воду без газа), мороженое или воду со льдом.

✓ Если у пострадавшего появилось чувство нехватки воздуха, отдышка или боли в груди, то лучше обеспечить ему положение полусидя.





3. Приложить холод к голове, груди, животу, стопам и ладоням

✓ На лицо и лоб кладут холодное мокрое полотенце и меняют его через каждые 2-3 минуты

ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ ЗА БОРТОМ.

Постарайтесь сохранить присутствие духа и действовать рационально:

- Не плывите за судном или навстречу ему или спасательному средству;
- Чтобы вас заметили, не надо кричать, размахивать руками – надо медленно помахать одной рукой, плывя на спине; крикнуть есть смысл два-три раза – смотря по обстановке, но если не услышали сразу, новые крики скорее всего не помогут;
- Не сбрасывать одежду, она поможет поддержать температуру тела на несколько градусов выше температуры воды;
- Избавиться от ненужных не плавучих предметов, в том числе и в карманах;
- Не теряйте веры в спасение – на каждом судне следят за поверхностью моря;



При кораблекрушении ПОМНИТЕ:

- Пока потеря судна не является неизбежной, не спешите его покидать (опыт показывает, что время погружения судна обычно дольше, чем потерпевшие предполагают);
- Когда капитан подает сигнал «покинуть корабль», весь экипаж и пассажиры немедленно должны направиться на место аварийной высадки;
- Сохраняйте спокойствие и не создавайте беспорядок;

Прежде чем покинуть судно необходимо:

- Надеть теплую одежду;
- Правильно надеть спасательный жилет;
- Выпить побольше воды;

Не расходуйте бесцельно ракеты и дымовые шашки, если не существует реальных возможностей быть замеченными.

- Если есть возможность, надо стараться высаживаться на плот (шлюпку), не входя в воду;
- Если вы вынуждены прыгать прямо в воду, то убедитесь, что спасательный жилет надежно закреплен;

Для прыжка следует использовать следующую технику:

- Соединить колени и держать ноги слегка согнутыми;
- Одной рукой закрыть нос и прикрыть рот;

- *Другой рукой крепко схватить жилет, положив руку под мышку, блокируя ее локтем – таким образом жилет не поднимется вверх и не накроет голову.*

После высадки на плот (шлюпку), ожидая спасения, соблюдайте следующие правила:

- Соберите необходимые для жизни предметы на воде;
- Спустите на воду плавучий якорь, что позволит медленнее удаляться от места бедствия, а спасательному средству не перевернуться и избежать брызг;
- Пищу надо раздавать со второго дня нахождения на плоту (шлюпке). Нельзя есть если нет питьевой воды. Избегать пить воду первые 24 часа, чтобы организм мог привыкнуть к новой ситуации;
- В день надо выпивать 0,5 л воды, смачивая губы и подержав жидкость во рту прежде, чем ее проглотить. Пить маленькими глотками.