

КУПАНИЕ

Первая помощь пострадавшему:

- Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить (пальцами, повернув голову человека на бок);
- Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду их желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и также быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать искусственное дыхание;
- Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массажем сердца;
- Не останавливайте меры по реанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим действиям организм еще может жить.

На дворе лето. А для большинства из нас самый лучший отдых – это отдых на природе, и желательно там, где плещется прохладная водичка. Но порой, это чудесное удовольствие оборачивается трагедией: как показывает статистика, во время купания гибнет больше людей, чем в кораблекрушениях. Анализируя все трагические происшествия можно понять, что причины смертельных случаев очень банальны:

- купание в нетрезвом состоянии (пьяному, как правило, море по колено) нарушение правил поведения на воде, отсутствие контроля за купающимися детьми и наконец, неумение плавать.

Первое, что вам надо, - это, конечно же, – научиться плавать самому и научить ваших детей, это будет первым шагом к безопасности.

Ни в коем случае не купайтесь в нетрезвом виде.

Не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах.

Первое, что вам надо, - это, конечно же, – научиться плавать самому и научить ваших детей, это будет первым шагом к безопасности. Ни в коем случае не купайтесь в нетрезвом виде.

И уж ни в коем случае не отпускайте одних к водоемам маленьких детей!

Ну а если все же экстремальная ситуация случилась?

Попробуйте удержаться на воде лицом вверх, широко раскинуть руки и дышать как можно глубже и реже.

Если вы устали, то отдыхайте лежа на спине, расслабьтесь.

Если у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.

Ни в коем случае не растрачивайте энергию на страх - бояться уже поздно, надо действовать.

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;

Посмотрите, нет ли поблизости лодки или людей, которых можно позвать на помощь; Успокойте и ободрите пловца;

Если пловец может контролировать свои действия, он должен держаться за плечи спасителя. Если нет – обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Некоторые инструкции рекомендуют даже оглушить утопающего, чтобы спасти его и свою жизнь; Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический – за волосы), транспортировать к берегу; Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.