

## Меры безопасности при купании

Летом у большинства людей появляется желание искупаться в озере, речке, пруду. Независимо от вида водоёма необходимо знать и обязательно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

**ПОМНИТЕ!** Купаться можно только в разрешенных и оборудованных для отдыха местах. Выбирайте пляжи, на которых постоянно дежурят спасатели, готовые в любой момент оказать первую медицинскую помощь.



### **ВНИМАНИЕ!**

Даже если вы прекрасно плаваете, это не дает гарантии безопасного отдыха на воде. Находясь в воде, каждый из купающихся должен знать определенные правила и строго их соблюдать:

1. Купайтесь лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19° С.
2. Плавайте в воде не более 20 минут, причем начинать нужно с 3-5 минут, постепенно увеличивая время.

3. Не купайтесь до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 минут, а в перерывах поиграть в подвижные игры – волейбол, бадминтон и т.д.

4. При длительном пребывании в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации сделайте глубокий вдох, погрузитесь вертикально в воду, выпрямите ноги, захватите руками большие пальцы ног и сильно потяните на себя. Если поработать сведённой мышцей, судороги пройдут быстрее.

5. Устранив судороги, плывите к берегу, так как судороги могут начаться снова. Если судороги ног не прошли, лягте на спину и плывите к берегу, работая руками. Если судороги в руках, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации не паниковать.

6. Не входите и не прыгайте в воду после длительного пребывания на солнце, так как периферические сосуды сильно расширяются, а при охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что может повлечь за собой остановку дыхания.

7. Не заплывайте далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, «отдохните» на воде. Для этого необходимо научиться плавать на спине: перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, можно отдохнуть.

8. Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, сворачивая к берегу.

9. Не теряйтесь, даже если попали в водоворот: наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

10. Находясь в воде, никогда не подныривай под плывущим человеком, нельзя «топить» его и подавать ложные сигналы о помощи, также нырять с перил, лодок и других необорудованных для этой цели средств.

#### **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 освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас.
- Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.
- **Если вы сами тонете**
- Самое главное: не паникуйте!
- Постарайтесь снять с себя лишнюю одежду, обувь, громко кричите и зовите на помощь.

- Перевернитесь на спину, расслабьтесь, глубоко вдохните и выдохните.
- Постарайтесь прочистить нос, проглотите воду во рту.
- Если при нырянии вы за что-то зацепились, постарайтесь не спеша отцепиться от того, за что зацепились.
- При появлении судорог в ногах, задержите дыхание, ущипните сведенную мышцу, расслабьте ногу и постарайтесь плыть к берегу.
- Если не получается, зовите на помощь.

#### **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:**

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз (через свое колено, через скамейку), опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка, до появления рвоты и кашля.
4. Делать надавливания до полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. Если нет рвотных движений и кашля, нет пульса - положить человека на спину, на твердую поверхность и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
6. Придать устойчивое боковое положение. Вызвать «Скорую помощь». Держать состояние под контролем до прибытия скорой помощи.

# Первая помощь при утоплении



**НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца), САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

- в экстремальной ситуации зови на помощь взрослых или звони с мобильного телефона по номеру «112»