

Всероссийское общество
спасания на водах (ВОСВОД)



ПАМЯТКА

о мерах безопасности
в летний период



ЕСЛИ ВЫ ТОНИТЕ

Если вы оказались в воде одетыми и чувствуете, что одежда тянет вас низ, постарайтесь от нее освободиться. Если одежда не мешает, то снимать ее не надо (даже намокающая одежда снижает переохлаждение).

Не поддавайтесь панике, не барахтайтесь, перевернитесь на спину, выплуньте воду и сделайте глубокий вдох. Человек обладает положительной плавучестью - вода вас удержит. Успокойтесь и отдохните. Теперь можно медленно, не торопясь доплыть до берега или позвать на помощь.

Старайтесь плыть в направлении берега или того места, где вы можете за что нибудь ухватиться (камень, торчащие из воды бревно, дерево), чтобы держаться на поверхности воды.

Если течение относит вас вниз, не тратьте силы, не сопротивляйтесь, главное - держаться на поверхности воды и ждать удобного случая, что бы за что нибудь ухватиться на мелководье.

Умение отдыхать в воде, лежа на спине, поможет во время купания. Если вы заплыли слишком далеко, устали и испугались, что не сумеете вернуться на берег, лягте на спину, расправьте ноги и руки, расслабьте и отдохните 2-3 минуты, легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.

ЕСЛИ НАЧАЛИСЬ СУДОРОГИ

Немедленно смените стиль плавания - плывите на спине и постарайтесь как можно скорее добраться до берега и выйти из воды.

При судорожном сокращении мышц стопы глубоко вдохните, погрузитесь по воду, распрямите ногу и потяните на себя большой палец сведенной стопы.

При судороге икроножной мышцы необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть ее к себе.

При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак.

При судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени, у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть назад к спине.

Если судорога руки или ноги не прошла, не бойтесь, повторите прием еще раз. Преодолейте болевые ощущения, работа сведенной мышцей ускорит исчезновение судорог.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ТОНЕТ

Чтобы привлечь внимание других людей громко кричите: «Человек тонет!». Посмотрите, нет ли рядом спасательного средства, им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить.

Если вы умеете плавать, плывите к потерпевшему, сообщите ему, что идете на помощь, старайтесь его успокоить и ободрить. Если утопающий контролирует свои действия, подставьте плечо и буксируйте его к берегу. Если человек невменяем, то обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно: подплывите сзади, захватите его за волосы или воротник одежды и транспортируйте к берегу, удерживая голову над поверхностью воды. В крайнем случае, можете оглушить утопающего, чтобы спасти свою и его жизнь. Если утопающему удалось охватить вас, освободитесь от захвата - ныряйте, инстинкт самосохранения заставит человека вас отпустить.

Если утопающий погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, даже в том случае если человек пробыл под водой до 5 минут, а в холодной воде это время увеличивается.

Вытащив пострадавшего на берег, поверните его на живот, перекиньте через бедро, очистите полость рта от тины, песка и других посторонних предметов, надавите на корень языка для провоцирования рвотного рефлекса. Если рвотный рефлекс есть, удалите воду из желудка и уложите пострадавшего на бок.

Если рвотных движений и кашля нет, немедленно поверните пострадавшего на спину и проверьте пульс на сонной артерии. При отсутствии пульса

приступайте к реанимации: непрямому массажу сердца и искусственному дыханию. Если помощь оказывают двое, то один делает искусственное дыхание и контролирует наличие пульса на сонной артерии, а другой - массаж сердца, через 4-5 минут сменяя друг друга. Не прерывайте сердечно-легочную реанимацию до прибытия скорой помощи.

В случае оживления постарайтесь максимально удалить остатки воды из желудка и легких пострадавшего, положите его на бок, контролируйте наличие пульса. Каждый пострадавший от утопления, независимо от состояния, должен пройти обследование в лечебном учреждении.

Не оставляйте пострадавшего без внимания, в любой момент у него может произойти остановка сердца. Не перевозите пострадавшего самостоятельно, если есть возможность вызвать спасателей или скорую помощь.

НА ВОДОЕМАХ ЗАПРЕЩЕНО:

- купаться и нырять в незнакомых местах, купаться в ночное время;
- заплывать на глубину и далеко от берега, если вы плохо умеете плавать;
- в местах оборудованных для купания, заплывать за буйки;
- на реках и водохранилищах выплывать на судовой ход;
- подплывать к судам и понтонам, прыгать с них;
- распивать спиртные напитки и купаться в нетрезвом виде;
- плавать на досках, бревнах, пляжных лежаках, надувных матрацах;
- играть в воде, ныряя и захватывая других купающихся;
- оставлять маленьких детей без присмотра во время купания;
- подавать ложные сигналы тревоги.