

Как вести себя на воде

Помните, что основными условиями безопасности являются:

- правильный выбор места для купания;
- строгое соблюдение правил поведения во время купания и катания на плавсредствах.



ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- залезать на предупредительные знаки, буи и бакены;
- прыгать в воду с лодок и катеров, а также сооружений, не предназначенных для этого;
- нырять с мостиков, дамб, причалов, деревьев, высоких берегов;
- использовать для плавания такие опасные средства, как доски, бревна, камеры от автомобильных шин и другое оснащение, не предназначенное для плавания;
- плавать на плавсредствах в местах, отведенных для купания;
- употреблять спиртные напитки;
- загрязнять воду и берег, стирать белье и одежду в местах, отведенных для купания;
- подплывать близко к плавсредствам;
- допускать в воде грубые игры, связанные с ограничением движения рук и ног;
- подавать ложные сигналы бедствия;
- заходить глубже, чем по пояс, людям, которые не умеют плавать.

Неотложная медицинская помощь на воде:

- положите пострадавшего на спину, на твердую поверхность;
- одной рукой откройте ему рот, пальцами другой руки, завернутыми в салфетку или носовой платок, удалите из полости рта песок, ил и т.п.;
- рукой, подложенной под затылок, максимально разогните позвоночник в шейном отделе, выдвиньте вперед нижнюю челюсть за подбородок, удерживая ее в таком положении одной рукой, второй сожмите крылья носа;
- наберите воздуха в свои легкие, плотно охватите открытый рот пострадавшего и сделайте пробное вдувание воздуха в его легкие, одновременно „краем глаза“ контролируйте подъем грудной клетки. Если челюсти находящегося без сознания человека плотно сжаты или есть повреждение челюсти, языка, губ, проведите искусственную вентиляцию методом не „рот в рот“, а „рот в нос“, зажимая при этом не нос, а рот. Количество вдуваний – 16-20 раз в минуту;
- для наружного массажа сердца расположитесь сбоку от пострадавшего; основание ладони одной руки положите на передне-нижнюю часть грудины, основу второй ладони – поперек первой, разогните руки в локтевых суставах. Делайте ритмичные толчки всей массой тела, нажимая на грудь с частотой 80-100 движений в минуту;
- в случае, когда спасатель один, соотношение количества вдуваний к количеству нажатий на грудь 1:5, если спасателей двое – 2:15;
- через каждые две минуты сердечно-легочную реанимацию необходимо приостанавливать на несколько секунд и проверять, не появился ли пульс на сонных артериях. Массаж сердца и искусственную вентиляцию легких необходимо проводить до восстановления дыхания, пульса, сужения зрачков, улучшения цвета кожи.

Помните, в экстремальных условиях важно не паниковать! Вы спросите – а можно ли, когда тонешь или спасаешь утопающего, вспомнить какие-то рекомендации и правила? Можно! Хорошо усвоенные правила сами „всплывут“ в памяти и помогут выплыть вам!

ПОВЕДЕНИЕ НА ЛЬДУ

Чтоб не случилось беды, на льду нужно вести себя очень осторожно! Наиболее опасный лед – первый и последний, он очень тонкий, непрочный и не выдерживает массы даже маленького ребенка.

Лед голубого цвета – самый прочный, а белого – значительно слабее

- Для одного человека безопасным считается лед синеватого или зеленоватого оттенка толщиной более 7 см.
- Для группы людей безопасен лед толщиной не менее 15 см.
- При передвижении нескольких человек по льду надо идти друг за другом на расстоянии.
- При массовом катании на коньках лед должен иметь толщину не менее 25 см.
- Прежде чем ступить на замерзшую поверхность водохранилища, следует узнать толщину ледяного покрова с помощью длинной заостренной палки (пешни) или другого подобного предмета.
- Ни в коем случае не проверяйте толщину льда ударами ног!
- Во время движения по льду следите за его поверхностью, обходите опасные места и участки с кустами и травой. Особенно осторожными следует быть в местах с быстрым течением, ключами, ручьями и теплыми сточными водами предприятий. Если лед недостаточно прочен, следует немедленно остановиться и вернуться обратно тем же путем, „шаркающим“ шагом.

Если вы провалились под лед:



- не паникуйте, держитесь на плаву, избегая погружения с головой;
- зовите на помощь;
- старайтесь выбраться на лед, широко раскинув руки, наползая на край льда грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги;
- как можно эффективнее используйте свое тело, увеличивая опорную площадь;
- выбравшись на лед, перекатитесь и отползайте в ту сторону, откуда пришли, где прочность льда уже известна.

Теперь необходимо как можно быстрее переодеться.

Если сухой одежды под рукой не оказалось, надо выкрутить мокрую и снова надеть ее. Чтобы согреться, следует выполнить любые физические упражнения.

Можно растереться сухой шерстяной тканью, после чего укрыться в защищенном от ветра месте, хорошо укутаться, выпить что-нибудь горячее.

Будьте осторожны, не рискуйте своей жизнью!

Если кто-то провалился под лед:

Прежде чем броситься на помощь, необходимо:

- позвать на помощь других людей, взрослых;
- найти предмет, который можно бросить пострадавшему (крепкую палку, веревку, пояс, шарф, сумку или рюкзак, если они без вещей и имеют длинную, крепко пристроченную лямку);
- оценить, насколько далеко от берега оказался пострадавший, и есть ли возможность беспрепятственно добраться до него.

Если вы уверены, что можете



спасти человека:

- крикните, что идете на помощь;
- приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки;
- подложите под себя лыжи, доску, фанеру;
- обсудите свои действия с пострадавшим (договоритесь о команде, по которой вы будете тянуть его мощным рывком, а он в это время будет пытаться вытолкнуть тело на поверхность);
- не подползая к самому краю проруби, подайте пострадавшему палку, шест, лыжу, шарф, веревку, санки или что-то подобное и вытяните его на лед;
- вместе с потерпевшим ползком возвращайтесь назад.