

ОТДЫХ У ВОДОЕМА

Добрые советы от ГИМС Главного управления МЧС России по Ульяновской области для любителей активного отдыха

Купаться следует только в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.

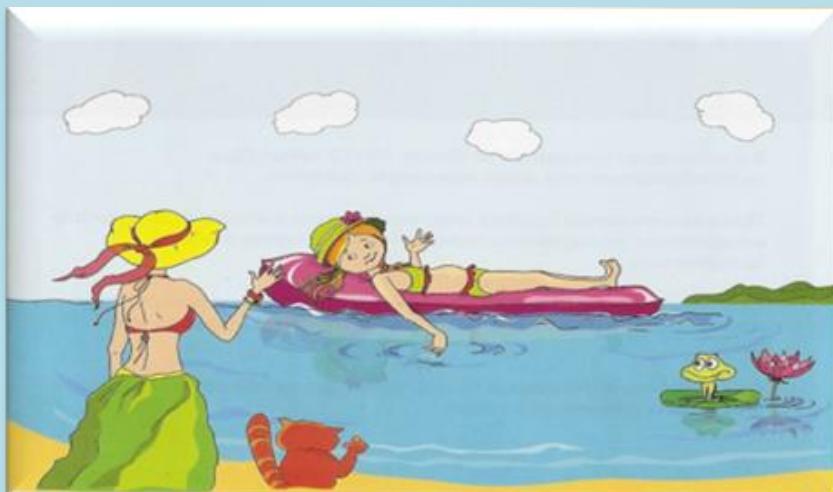
В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, нет сильного течения (до 0,5 м/с).

После длительного пребывания на солнце входите в воду медленно. Резкое погружение может привести к остановке дыхания.

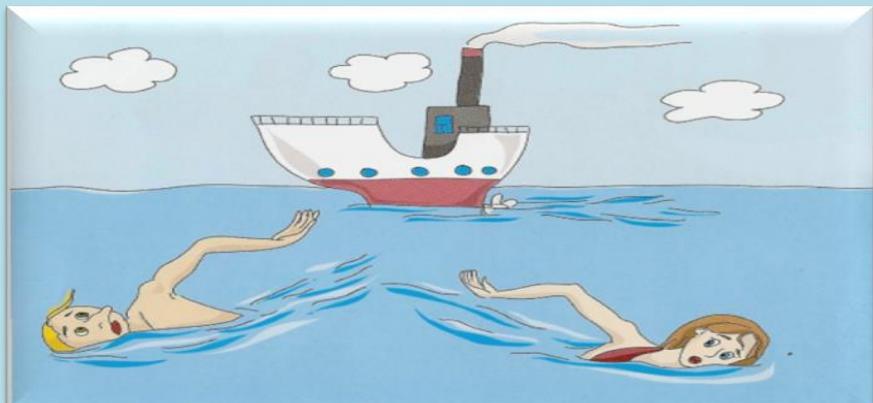
Купание детей должно проходить под присмотром взрослых, которые хорошо умеют плавать. Не оставляйте малышей одних возле воды. Они могут отступиться, упасть, захлебнуться водой.

В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги.

Плавайте на надувных матрасах и других надувных плавательных средствах только в пределах территории, отведенной для купания. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к несчастному случаю.



Не подплывайте близко к движущимся судам. Вблизи идущего судна возникает течение, которое может затянуть под винт.



Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т. п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.



Если вы увидели, что человек тонет, немедленно вызовите спасателей и постарайтесь привлечь внимание окружающих. Сами спасайте тонущего человека только в том случае, если хорошо плаваете и уверены в своих силах.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ

Приближайтесь к утопающему сзади. Если утопающий, пытаясь удержаться, хватается за вас, поднырните под него. Транспортировать пострадавшего к берегу лучше на спине, обхватив его под подбородок или держа за волосы.



Для того, чтобы удалить воду из легких пострадавшего, нижним краем, грудной клетки его кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.

Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.



Затем пострадавшего переворачивают на спину, вытирают сухой тканью, согревают.



При отсутствии дыхания приступают к искусственному дыханию по способу изо рта в рот или изо рта в нос. Искусственное дыхание делается через марлю или платок.

При остановке сердца одновременно делают непрямой массаж сердца, надавливая на грудину по 3-4 раза в перерывах между вдохами.

Тело пострадавшего должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута, чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок.



Скорую помощь нужно вызывать, если пострадавший находится без сознания, у него отсутствует или затруднено дыхание, не прекращается кровотечение, жалуется на сильные боли.

Помните: пусть лучше бригада скорой помощи сделает вывод, что в ее вызове не было нужды, чем пострадавший не получит своевременную медицинскую помощь.

**Телефон пожарных и спасателей
01 (с мобильного 112)**