

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ КУПАНИИ.

С наступлением теплых солнечных дней население стремится к водоемам. В это время нужно быть особенно внимательными.

Отдел по делам ГО и ЧС Администрации города Когалыма напоминает основные правила безопасного поведения на воде:

- необходимо неукоснительно соблюдать требования информационных и запрещающих знаков;
- купаться можно только в специально оборудованных местах;
- нельзя нырять в незнакомых местах – это опасно для жизни;
- запрещено выплывать на судовой ход и приближаться к судам;
- откажитесь от игр в воде, связанных с захватами;
- не входите в воду после долгого пребывания на солнце. Это может вызвать рефлекторное сокращение мышц, что повлечёт за собой остановку дыхания;
- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте по течению, постепенно, под небольшим углом приближаясь к берегу;
- не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.
- откажитесь от употребления алкоголя, который блокирует правильную работу сосудов головного мозга.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК ?

Посмотрите, нет ли рядом спасательного средства? Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь? Ободрив криком потерпевшего, идите на помощь.

Подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортируйте к берегу.

Если утопающий схватил вас за руки, шею или ноги - освобождайтесь.

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 не более 6 минут.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос надо немедленно очистить от песка и ила (пальцами, повернув голову человека на бок).

Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей.

Все это надо делать быстро.

Затем уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс или 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».

На пляже опасность может таиться не только на воде. В жаркие дни человек может упасть в обморок, получить тепловые или солнечные удары.

Признаки теплового и солнечного удара:

- слабость, сонливость, головная боль;
- жажда, тошнота;
- возможны учащение дыхания и повышение температуры, потеря сознания.

При проявлении этих симптомов необходимо:

- незамедлительно вызвать «скорую помощь»;
- перенести или перевести пострадавшего в прохладное место;
- приложить холод к голове, шее, груди. Можно вылить на грудь ведро холодной воды;
- при судорогах - повернуть на бок, прижать плечевой пояс и голову к полу (к земле);
- при потере сознания более чем на 3-4 минуты перевернуть на живот.

Мы надеемся, что наши советы помогут вам, и летний отдых не будет омрачен несчастными случаями на воде.

Отдел по делам ГО и ЧС
Администрации города Когалыма