

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ И ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ

ЕСЛИ вы увидели тонущего человека:

- привлеките внимание окружающих и при наличии используйте для его спасения спасательный круг, надувной матрас или лодку;
- если спасательных средств нет, подплывите к нему сзади и, подхватив за волосы либо за подбородок (чтобы лицо находилось над водой), плывите к берегу;
- не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею - поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;
- при погружении человека на дно возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность. Далее необходимо оказать пострадавшему первую помощь:
- очистите ему верхние дыхательные пути и надавите на корень языка, вызвав рвотный рефлекс;
- при отсутствии рвотного рефлекса положите пострадавшего животом на согнутое колено и путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;
- после этого уложите пострадавшего на спину и проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

ЕСЛИ пострадавший находится без сознания, умейте оказать ему первую помощь:

- нижним краем грудной клетки пострадавшего 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;
- при отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос;
- тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок);
- воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов - 17 раз в минуту;
- при остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямым массажем сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоем.

ЕСЛИ тонете Вы:

- следует сохранять спокойствие и правильно оценить обстановку;
- необходимо позвать людей на помощь;
- если вы устали, находясь на глубине, сделав глубокий вдох, лягте на спину, вытянув руки и ноги;
- если вы попали в сильное течение, не стоит бороться с ним – плывите по направлению движения воды, приближаясь к берегу;

- оказавшись в водовороте, следует набрать больше воздуха, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность;

- запутавшись в водорослях, сохраняя спокойствие, выплывайте в ту сторону, откуда приплыли. Если всё же не удаётся это сделать, необходимо поднять ноги и освободить их от растений при помощи рук;

- если у Вас свело ногу, распрямите её, с силой потянув на себя ступню за большой палец рукой. Также может помочь растирание ноги или укол (укус) мышцы;

- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

Открытие пляжного сезона в Калининграде планируется на 1 июня.

Телефоны, по которым нужно звонить в случае возникновения экстренных ситуаций: 112, 596-400