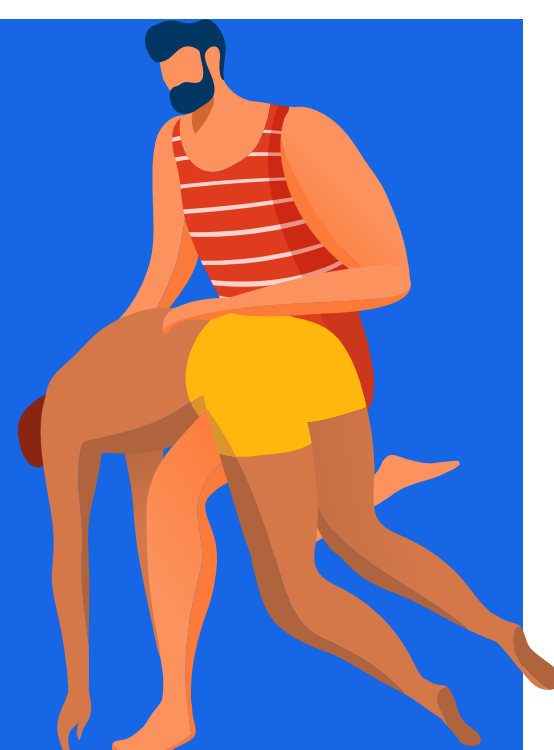


УТОПЛЕНИЕ

Правила поведения на воде известны всем с детства: за буйки заплывать нельзя, почувствовав недомогание, надо тут же возвращаться к берегу. Но даже знание этих правил не спасает от несчастных случаев. Наша памятка рассказывает, как правильно помочь тонущему человеку.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Соблюдение простых правил поможет избежать несчастных случаев:



Не заплывайте за буйки



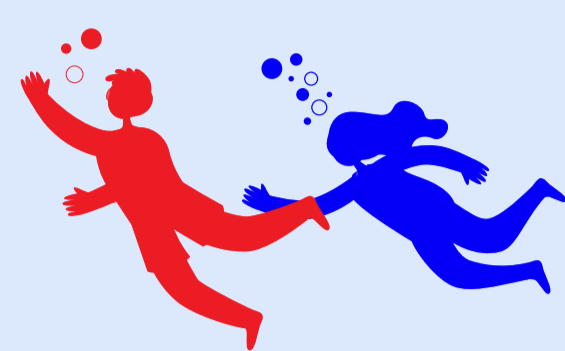
Не купайтесь в неположенных местах



Если вы впервые на этом водоеме или пляже, соблюдайте осторожность



Не подплывайте к лодкам, катерам, катамаранам



Не хватайте купающихся, не играйте на воде



Не подавайте ложные сигналы тревоги



Не купайтесь после приема алкоголя

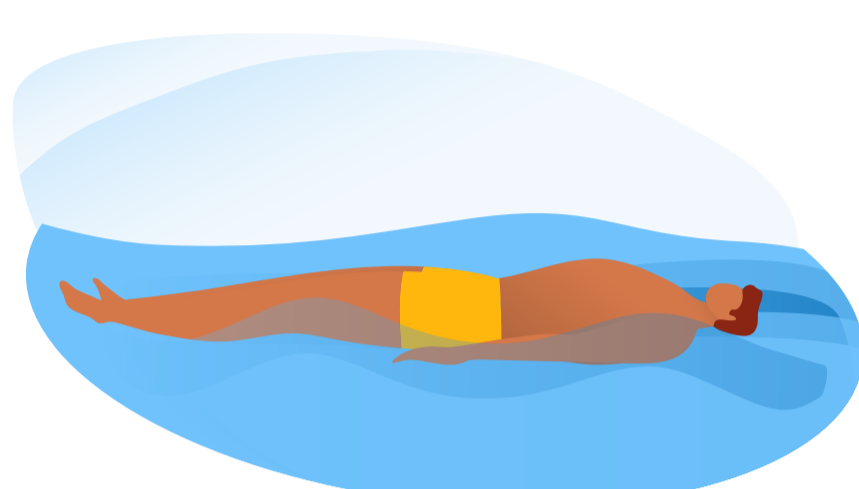


Не оставляйте детей у воды без присмотра

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ТОНЕТЕ



Постарайтесь успокоиться и выплюнуть воду, попавшую в рот



Перевернитесь на спину и попробуйте полежать на воде



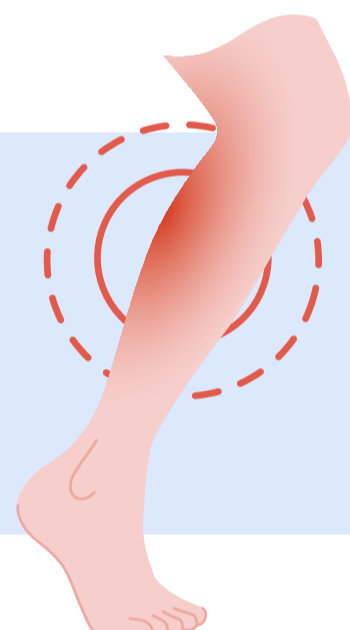
Если вы оказались в воде в одежде и она тянет вас на дно, постарайтесь избавиться от нее



Старайтесь плыть к берегу или к предмету, который поможет вам держаться на воде



Не тратьте силы на борьбу с течением, плывите по течению и старайтесь достичь предмета, за который вы можете ухватиться



Если в воде свело судорогой ногу, попробуйте нырнуть, руками распрямить сведенную ногу и потянуть ступню на себя.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!



Если вы видите, что кто-то тонет, схватите тонущего сзади за руку выше локтя или за волосы. Так он не сможет помешать вам вытащить его на берег.

Тащите пострадавшего к берегу, повернув его лицом вверх.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ НА БЕРЕГУ

Если пострадавший в сознании:

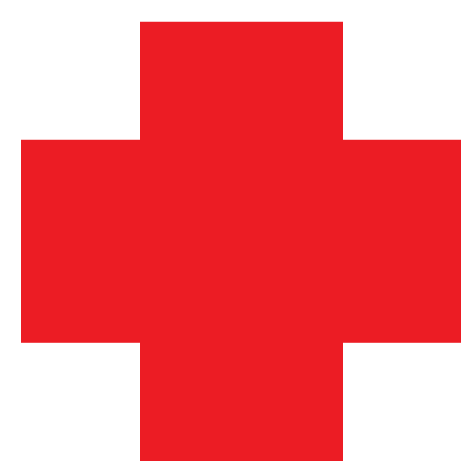


Снимите с пострадавшего одежду, помогите ему согреться, разотрите полотенцем



Укутайте пострадавшего, дайте ему теплое питье (не алкоголь!)

Если пострадавший без сознания:



Сразу вызовите скорую помощь



Снимите с пострадавшего стягивающую одежду



Уложите на живот так, чтобы голова оказалась внизу (например, животом на свое колено)



Очистите рот пострадавшего от ила и песка



Надавите на корень языка – это вызовет рвоту и будет способствовать удалению воды



Если у пострадавшего нет рвотного рефлекса, начинайте делать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание