

ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ:

- купатися слід у спеціально обладнаних місцях: пляжах, басейнах, купальнях;

- кращий час доби для купання - 8-10 година ранку та 17-19 година вечора. Не рекомендується купатися чи плавати раніше ніж через годину-півтори після прийому їжі;

- ніколи не плавайте наодинці, особливо, якщо не впевнені у своїх силах;

- не входьте у воду в стані алкогольного сп'яніння. Алкоголь блокує нормальну діяльність головного мозку;

- у воді слід знаходитися не більше 10-15 хвилин. При переохолодженні тіла можуть виникнути судоми;

- не підпливайте близько до моторних плавзасобів. Поблизу них виникає течія, яка може затягнути під гвинт;

- перед купанням в незнайомих місцях обстежуйте дно. Небезпечно стрибати або пірнати у воду в невідомому місці - можна ударитися головою об дно, корч, палю і тому подібне, зламати шийні хребці, втратити свідомість і загинути;

- не допускайте грубих ігор на воді. Не можна підпливати під тих, хто купається, "топити", подавати неправдиві сигнали про допомогу та ін.

- не залишайте без нагляду біля води малюків. Вони можуть оступитися, впасти, захлинутися водою або потрапити до ями;

- не запливайте в зону акваторії, де пересуваються катери і гідроцикли. Ви ризикуєте постраждати від дій недисциплінованого або неуважного власника швидкісного моторного плавзасобу;

ЯКЩО ЛЮДИНА ТОНЕ:

- відразу голосно звіть на допомогу: "Людина тоне"!

- Попросіть викликати рятувальників за телефоном «101» і "Швидку допомогу" за телефоном «103»;

- якщо добре плаваєте, зніміть одяг і взуття та уплав дістаньтеся до того, хто тоне. Заговоріть з ним. Якщо почуєте адекватну відповідь, сміливо підставляйте йому плече в якості опори і допоможіть допливти до берега. Якщо ж потопуючий знаходиться в паніці, схопив вас і тягне за собою у воду, застосовуйте силу. Якщо звільнитися від захоплення вам не вдається, зробіть глибокий вдих і пірніть під воду, захоплюючи за собою потопуючого. Він обов'язково відпустить вас. Якщо потопуючий знаходиться без свідомості, можна транспортувати його до берега, тримаючи за волосся.

ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПОТОПАЮЧОМУ:

Витягнувши потерпілого з води, необхідно:

- швидко очистити верхні дихальні шляхи від піску, мулу та водоростей, для чого ставши на праве коліно, покласти потерпілого його черевом на своє ліве стегно вниз обличчям, лівим передпліччям натиснути на спину, щоб вивільнити від води та інших предметів дихальні шляхи, одночасно пальцями правої руки вичищати порожнину рота;

- одночасно з очищенням ротової порожнини подразнювати корінь язика та глотку пальцями, щоб викликати блювання, яке прискорить відновлення життєвих функцій;

- покласти потерпілого на спину, щоб голова була відкинута назад, для розправлення дихальних шляхів, для цього можна використовувати валик з одежі, та інші підручні засоби;

- визначте наявність дихання і пульсу на сонній артерії. Якщо дихання відсутнє, почати робити штучну вентиляцію легень потерпілого, а якщо ще й відсутній пульс, водночас із штучною вентиляцією легенів виконується непрямий масаж серця до появи перших ознак життя;

- паралельно здійснюється нагрівання тіла розтиранням.

Одночасно із наданням допомоги потерпілому необхідно викликати «швидку медичну допомогу» або якнайшвидше, не припиняючи реанімаційних заходів, доставити потерпілого до медичного закладу.

Бережіть себе та своє здоров'я!