

Спасение на воде

Во время путешествий и походов люди часто оказываются рядом с водоёмами, и при купании можно попасть в опасную ситуацию: нога соскользнула с камня, затянул водоворот, свело мышцы. Тем, кто отправляется в поход, важно знать правила поведения в воде, а также уметь оказывать помощь утопающим.

Риск утопления

Особенно подвержены риску утопления дети и люди в состоянии алкогольного опьянения. Другие частые причины утопления: травмы при нырянии; перегревание организма на солнце; переутомление. Оказавшись в водовороте, нужно нырнуть, под водой сделать рывок в сторону по течению и всплывать на поверхность. Если нога запуталась в водорослях, без резких движений освободите её одной рукой. Если на вас идёт большая волна, вдохните воздуха и нырните под неё.

Спасение из воды

При спасении тонущего человека крайне важна скорость – чем быстрее принять меры, тем меньше риск, что мозг утопающего будет повреждён из-за нарушения кровообращения. Если утопающий ещё не потерял силы и находится в сознании, бросьте ему конец верёвки, спасательный круг или другой плавающий предмет, на который можно опереться. Если же человек находится в бессознательном состоянии или его силы иссякли, то действуйте следующим образом: Подбегите по берегу как можно ближе к утопающему. Снимите обувь, верхнюю одежду и выверните карманы (иначе в них будет скапливаться вода). Доплывите до утопающего. Стоит учесть, что если тонущий человек находится в сознании, то он может судорожно хвататься за спасателя, увлекая его на дно. Чтобы избежать такого захвата, подплывать к утопающему необходимо сзади. Чтобы освободиться от захвата, нужно погрузиться вместе с тонущим под воду: он будет стараться остаться на поверхности и отпустит спасателя. Если человек ушёл под воду, нырните, если возможно, с открытыми глазами и плывите вдоль дна. Обнаружив тонущего, схватите его за руку, волосы или подмышки, сильно оттолкнитесь от дна и всплывайте. Транспортировка пострадавшего может осуществляться следующими способами: Захватом за голову под нижнюю челюсть, лицо пострадавшего должно быть приподнято над водой. Захватом под подмышки. Захватом за волосы или воротник, поддерживая голову пострадавшего над водой. Захватом под руку спиной к себе, спасатель плывёт на боку.

Первая помощь

Если человек находится в бессознательном состоянии, но его пульс и дыхание сохранены: Запрокиньте голову пострадавшего и выдвиньте его нижнюю челюсть; Опуститесь на колени и положите пострадавшего сверху на свою согнутую ногу, пусть его голова свисает; Очистите рот пострадавшего от инородных тел; Выжимайте воду из лёгких и желудка, надавливая на спину. Если человек не дышит, нужно делать искусственное дыхание. Когда пульс тоже отсутствует, к искусственному дыханию нужно добавить непрямой массаж сердца (вдвоём это можно делать одновременно). Искусственное дыхание «рот в рот»: Разденьте пострадавшего; Уложите его на спину, голова должна быть запрокинута; Голову пострадавшего поверните в сторону, язык вытащите; Сделайте глубокий вдох, зажмите ноздри пострадавшего; Прижмите губы ко рту пострадавшего и сделайте быстрый выдох (в течение 1 секунды); Повторяйте цикл 12-15 раз в минуту. Непрямой массаж сердца: Положите пострадавшего на твёрдую поверхность. Ноги можно приподнять на полметра; Встаньте сбоку; Одну ладонь положите на нижнюю половину грудины пострадавшего, перпендикулярно ей. Вторую руку положите сверху. Пальцы не должны касаться груди пострадавшего; Руки должны быть прямыми; Без сгибания рук делайте быстрые толчки. Грудина пострадавшего должна прогибаться на одну треть, то есть примерно на 5 см (у взрослого человека).

Безопасность на воде

Во избежания несчастных случаев нельзя:



Что предпринять если человек тонет:

- Воспользоваться плавсредствами (лодка, надувной матрас, автомобильная камера и т.д.)
- При отсутствии плавсредств к утопающему следует плыть вдоном, вторм
- Оставшись на берегу выслают "Скорую помощь"

Действия:



Приближаясь к тонущему, объясните ему, чтобы он ухватился за ваше плечо одной рукой и активно работал ногами



Если слова не помогают, схватите тонущего за волосы или обхватите одной рукой вокруг шеи, приподнимите над водой лицо и тащите на берег

© Инфографика БЕЛТА

Первая помощь:

Пострадавший в сознании

- Снять мокрую одежду и переодеть в сухое белье
- Тепло укутать
- Напиток горячим чаем или кофе

Пострадавший в бессознательном состоянии



Очистить полость рта от ила и глилы

Удалить из дыхательных путей и желудка воду. Необходимо стать на одно колено, пострадавшего положить животом на свое бедро, надавливая на спину пострадавшего, сжать его грудь

После того как вода выгечет



Пострадавшего уложить на спину



Если нормально дыхание не восстановилось, сделать искусственное дыхание