

ПАМ'ЯТКА ПРАВИЛА ПОРЯТУНКУ ПОТОПАЮЧОГО НА ВОДІ

У літній час єдиний порятунок від спеки – це вода. Особливо люблять купатися діти, при цьому часто забуваючи про безпеку на воді. Тому кожен з нас повинен знати основні правила порятунку потопуючого на воді, щоб в разі необхідності скористатися ними і врятувати життя.

Розглянемо основні правила порятунку потопуючого на воді, а також визначимо наші дії з порятунку потопуючої людини або людини, яка тільки що потонула на воді, дії у випадках, коли людина захлинулася водою або йому звела ногу судома.

Що робити, якщо починаєш тонути

1. Якщо відчуваєте, що сили вас покидають і ви починаєте тонути, не панікуйте, заспокойтеся!

Під час паніки ви не зможете голосно покликати на допомогу, так як будете ще більше захлинатися водою.

2. Зніміть з себе зайвий одяг, взуття.

3. Застосуйте один із способів утримання на воді:

1 спосіб - поза на спині

переверніться на спину, широко розкиньте руки, розслабтеся, зробіть кілька глибоких вдихів.

2 спосіб - горизонтальна поза

лежачи на животі, наберіть повні легені повітря, затримайте його і повільно видихайте.

3 спосіб – «поплавок»

зробіть глибокий вдих і занурте обличчя в воду, обійміть коліна руками, притисніть їх до грудей і повільно під водою видихайте.

4. Коли ви більш-менш заспокоїлися, кличте на допомогу!

5. Якщо під час пірнання ви забилися і втратили координацію, трохи видихніть: бульбашки повітря вкажуть вам шлях наверх.

6. Якщо вас зіштовхнули або ви впали в глибоке місце, при цьому плавати ви не вмієте, що є сили відштовхніться від дна, підстрибніть і наберіть повітря. Далі утримуйтеся на воді переліченими способами.

Як рятувати потопуючу людину на воді

При відпочинку на морі, озері, річці в разі потреби надання допомоги потопуючій людині ми повинні чітко контролювати свої дії і знати як краще врятувати потопуючу людину на воді.

Перелічимо основні правила, дії, способи порятунку потопуючої людини на воді і дамо відповідь на питання як врятувати потопуючу людину на воді.

1. Залучіть увагу оточуючих гучним криком «Людина тоне!».

2. Попросіть людей викликати рятувальників і «швидку допомогу».

3. Киньте близько до потопуючого рятувальний круг, гумову камеру або надувний матрац, довгу мотузку з вузлом на кінці, якщо такий засіб є поруч.

4. Скиньте з себе одяг, взуття та пливіть до потопуючого.

5. Якщо при розмові з потопуючим почуєте адекватну відповідь, підставляйте йому плече в якості опори і допомагайте доплисти до берега.

6. Якщо потопуючий знаходиться в паніці, не давайте йому схопити вас за руку або за шию, розгорніть його спиною до себе.

7. Якщо він схопив вас і тягне за собою у воду, застосуйте силу.

8. Якщо звільнитися від захоплення вам не вдається, зробіть глибокий вдих і упірніть під воду, захоплюючи за собою людину, яка рятується. Він обов'язково відпустить вас.

9. Візьміть людину за голову, під руку і пливіть до берега. Слідкуйте, щоб його голова була завжди над водою.

10. На березі необхідно надати долікарську допомогу, ліквідувати кисневу недостатність.

Як рятувати потонулу людину на воді

Якщо ви побачили, що людина, яка тоне, без руху, пам'ятайте, що параліч дихального центру настає через 4-6 хвилин після заповнення водою, а серцева діяльність може зберігатися до 15 хвилин.

Тому не втрачайте шанс все ж врятувати людину, при цьому ми повинні запам'ятати, як швидко врятувати потонулу людину на воді.

1. Залучіть увагу оточуючих гучним криком «Людина потонула!».
2. Попросіть людей викликати рятувальників і «швидку допомогу».
3. Скиньте з себе одяг, взуття та пливіть до неї.
4. Якщо людина знаходиться вертикально у воді або лежить на животі, підпливаючи до неї ззаду, просуньте руку під підборіддя і переверніть його на спину, щоб особа перебувала над водою.
5. Якщо людина в воді лежить на спині, підпливайте з боку голови.
6. При зануренні людини на дно озирніться і запам'ятайте орієнтири на березі, щоб протягом не віднесло вас від місця занурення, потім упірніть і починайте під водою шукати потонувши людину.
7. Не залишайте спроб знайти і врятувати людину, це можна зробити, якщо вона знаходився у воді не більше 6 хвилин.
8. При виявленні жертви візьміть її за волосся або руку і, відштовхнувшись від дна, спливайте на поверхню.
9. Якщо людина, що потонула, не дихає, прямо у воді зробіть їй кілька вдихів «з рота в рот» і, підхопивши його рукою за підборіддя, швидко пливіть до берега.
10. Візьміть людину за голову, під руку, за волосся і пливіть, буксируючи її до берега.
11. На березі необхідно надати долікарську допомогу, ліквідувати кисневу недостатність, застосовувати реанімаційні заходи.

Що робити, якщо людина захлинулася водою

постарайтеся без паніки розвернутися спиною до хвилі;
притисніть зігнуті в ліктях руки до нижньої частини грудей і зробіть кілька різких видихів, одночасно натискаючи на груди руками;
очистіть від води ніс і виконайте кілька ковтальних рухів;
відновивши своє дихання, пливіть до берега на животі;
в разі необхідності кличте людей на допомогу.

Якщо інша людина захлинулася:

Якщо людина злегка захлинулася водою, поплескайте їй між лопатками, щоб вона відкашлялась.

Що робити, якщо судом звела в воді ногу

1. Не піддавайтеся паніці, покличете на допомогу, постарайтеся розслабитися і по можливості вибратися з води.
2. Якщо судомою звело передній м'яз стегна:
зробіть глибокий вдих, розслабтеся і вільно пориньте в воду обличчям вниз;
візьміться під водою двома руками за гомілку або стопу зведеної ноги, з силою зігніть в коліні, а потім руками випряміть ногу;
виконайте цю вправу кілька разів під водою при затримці дихання.
при продовженні судом щипати до болю пальцями м'яз.
3. Якщо судомою звело литковий м'яз, або задню поверхню стегна:
зробіть глибокий вдих, розслабтеся і вільно пориньте в воду обличчям вниз;
візьміться під водою двома руками за стопу зведеної ноги, з силою потягніть її на себе, попередньо випрямивши ногу.
виконайте цю вправу кілька разів під водою при затримці дихання;
при продовженні судом щипати до болю пальцями м'яз.
4. Якщо судомою звело пальці ніг:
зробіть вдих, розслабтеся і пориньте в воду обличчям вниз;
міцно візьміться за великий палець ноги і різко випрямити його;
при необхідності повторіть вправу.
5. Після припинення судом **НЕ пливіть відразу**, полежіть трохи на спині, масажуючи руками ногу, потім повільно пливіть до берега, причому найкраще використовувати інший стиль плавання. Краще плисти до берега на спині.

**Завжди пам'ятай правила порятунку потопуючого на воді
і в разі необхідності застосуй їх!**