

Что делать, если тонет человек?



Что делать, если тонет человек? Как действовать, если вы сами или кто-то у вас на глазах начал тонуть? Отправляясь на водоем, взрослые обязаны объяснить детям, как себя вести, и ни в коем случае не упускать их из виду. Да и самим стоит соблюдать правила безопасности, показывая положительный пример. Купаться следует в специально оборудованных местах и ни в коем случае не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения.

ПОМНИТЕ: долгое пребывание в воде (более 10-15 минут) приводит к переохлаждению организма, и, как следствие, может повлечь за собой судороги. Если вы почувствовали, что свело ногу, крепко ухватите рукой большой палец и сильно тяните ступню на себя, пока нога не выпрямится полностью.

Не ныряйте с разбегу, особенно на незнакомых водоемах, заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур и избежать спазмов кровеносных сосудов.

Если много времени провели на солнце, не спешите, отойдите в тень, остыньте и только потом идите плавать.

Ни в коем случае не заходите в воду во время грозы!

Не отплывайте далеко от берега на надувных матрасах и кругах.

Попав в сильное течение, используйте его, чтобы приблизиться к берегу. Если начали тонуть, не барахтайтесь, перевернитесь на живот или на спину, раскиньте как можно шире руки и ноги – так вы всплывете на поверхность.

Лежа на животе, чтобы сделать новый вдох, поднимите голову, а затем выдыхайте в воду. Лежа на спине, дышите медленно и глубоко. Не выдыхайте до конца, в легких всегда должен оставаться воздух. Руками слегка загребайте воду под себя, это тоже поможет оставаться на плаву. Немного отдохнув, плывите к ближайшему берегу.

Если вы увидели, что кто-то тонет, позовите на помощь других людей. Бросьте тонущему спасательный круг или длинную веревку с узлом на конце. Используйте лодку в случае ее наличия. Добираться вплавь до тонущего можно лишь, если уверены в своих силах. Обхватите его сзади за плечи, не давайте ему возможности ухватиться за вас и спокойно плывите с ним к берегу. Если же человек без сознания, то возьмите его рукой под подбородок так, чтобы лицо находилось над поверхностью воды. Попросите людей вызвать «скорую» и приступайте к оказанию первой помощи. Если пострадавший наглотался воды или потерял сознание, нужно сразу же удалить воду из его легких. Для этого положите его животом так, чтобы голова свешивалась вниз. Затем резко нажимайте раскрытыми ладонями между лопаток. Повторяйте до тех пор, пока изо рта пострадавшего не станет выходить вода.