Причины несчастных случаев на воде

Основная причина несчастных случаев при купании — недооценка опасностей и неумение выходить из тяжелой ситуации. Часто человек тонет не потому, что не умеет плавать, а потому, что поддается панике. Чаще всего к трагедии приводят такие причины, как состояние алкогольного опьянения, заплывы на дальние дистанции, купание в штормовую погоду, переохлаждение организма, мышечные судороги, разрывы надувных плавсредств, отсутствие присмотра за детьми, прыжки с высоты. Безопасность на воде легче всего обеспечить на специально оборудованном пляже, где есть спасатели.

Помощь самому себе

Умение плавать — одна из главных гарантий безопасного отдыха на воде, но даже хороший пловец может попасть в непредвиденную ситуацию. Если человек чувствует, что силы начинают его оставлять, следует выполнить следующие действия:

- Первое и самое главное — сохранять спокойствие и не паниковать.
- Не нужно пытаться кричать — это приведет к тому, что тонущий просто наглотается воды.
- Следует повернуться на спину, набрать в легкие воздух, затем медленно выдохнуть, раскинуть руки и расслабиться, отдохнуть.
- Если во время ныряния потеряна ориентация, надо интенсивно выдохнуть воздух из легких, направление пузырьков укажет путь наверх.
- При судороге нужно задержать дыхание, на секунду погрузиться с головой в воду и, схватившись за большой палец, сильно потянуть ступню на себя.
- Восстановив дыхание, можно повернуться на живот и плыть к берегу.

Что делать? Судороги во время купания

ЕСЛИ СТЯГИВАЕТ ПАЛЬЦЫ РУК

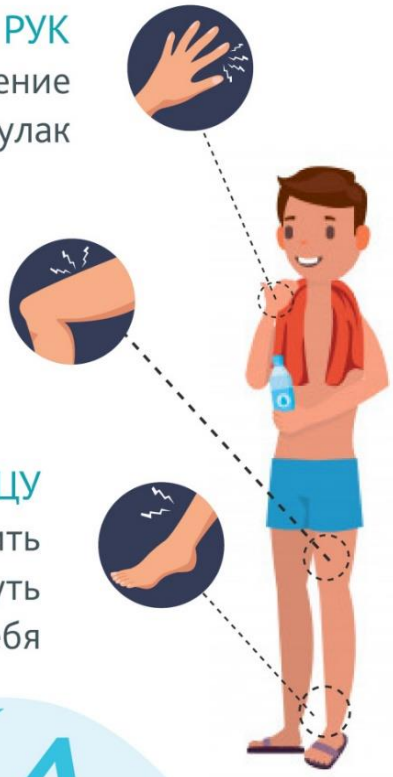
то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разожмите кулак

ЕСЛИ СВЕЛО МЫШЦЫ БЕДРА

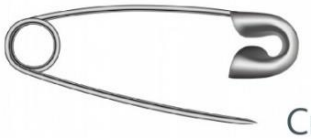
обхватите рукой лодыжку с наружной стороны, согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине

ЕСЛИ СВЕЛО ИКРОНОЖНУЮ МЫШЦУ

вам необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя



МЧС России



Сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом *(булавкой, наконечником шнурка плавок)*

Перевернитесь на спину и плывите к берегу

Если вы устали плыть — отдохните лежа на спине

Признаки тонущего человека

В реальной жизни человек тонет совсем не так, как это показывают в кино. Тонущий человек не кричит, не машет руками, не поднимает брызг. В большинстве случаев находящиеся рядом люди даже не понимают, что человек тонет. За исключением редких случаев терпящий бедствие не может позвать на помощь, ему для этого просто не хватает воздуха.

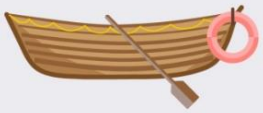
Определить тонущего человека можно по следующим признакам:

- Голова глубоко в воде, рот периодически скрывается и появляется над поверхностью.
- Утопающий не может позвать на помощь, только вздохнуть и выдохнуть.
- Рот полуоткрыт или открыт, голова сильно запрокинута назад.
- Глаза стекленеют и теряют способность сфокусироваться.
- Вертикальное положение тела.
- Затрудненное и учащенное дыхание.
- Человек барахтается на месте, никуда не плывя.
- Попытки перевернуться на спину и принять горизонтальное положение неудачны, при этом тонущий пытается выкарабкаться из воды как по веревочной лестнице.

Если присутствует хотя бы один из перечисленных признаков, надо спросить у человека, все ли у него в порядке. Если он не ответит, это, скорее всего, означает, что человеку нужна помощь. Главное в таком случае - не упустить время.

Если видите тонущего, немедленно зовите:
«НА ПОМОЩЬ!» – окружающих и спасателей

При наличии лодки или средств спасения, воспользуйтесь ими для помощи утопающему



Если умеете хорошо плавать, постарайтесь самостоятельно добраться до тонущего

Обхватите утопающего сзади за плечи и постарайтесь избежать судорожных попыток ухватиться за вас

Если утопающий находится без сознания, плывите с ним к берегу, взяв рукой под подбородок таким образом, чтобы его лицо постоянно находилось над водой

Попросите находящихся поблизости людей вызвать скорую помощь

Вынесите утопающего на берег

Немедленно приступайте к оказанию первой помощи

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТОНУЩИМ НА ВОДЕ

МЧС России

03 ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ПРИ УТОПЛЕНИИ

ЕСЛИ ТОНУВШИЙ НАХОДИТСЯ БЕЗ СОЗНАНИЯ:

1 Очистить полости рта и носа от ила и тины

2 Удалить из дыхательных путей и желудка воду

встать на одно колено,
пострадавшего положить животом на свое бедро,
надавливая на спину пострадавшего, сжимать
его грудную клетку

3 После того как вода вытечет,
уложите пострадавшего на спину

4 Если у пострадавшего отсутствуют признаки жизни,
приступите к сердечно-легочной реанимации