Правила спасения на воде [rss](http://17.mchs.gov.ru/pressroom/news/rss/)

23 Июня 2015 08:23



Оказавшись в плену водной стихии порой и хорошо плавающие люди теряются, страх заглушает все навыки.

Это приводит к печальным и непоправимым последствиям. В виду надвигающегося купального сезона давайте вспомним правила спасения на воде.

\* С осторожностью относитесь к прыжкам в воду.
\* Дозируйте время прибывания на солнце.
\* Плавайте в местах, предназначенных для купания.
\* Не заходите в воду в нетрезвом состоянии.
\* Плавайте только в огороженной буйками зоне.
\* Плавая на лодке не раскачивайте ее и не перегружайте и всегда берите с собой спасательный круг.

Если говорить об **оборудованных пляжах**, то на них непременно будут находиться и спасатели, и все необходимое оборудование (спасательная доска, конец Александрова, страховочные и спасательные жилеты, круг, средства связи и мегафон, аптечка, носилки, аппарат искусственного дыхания и многое другое).

Главная задача спасателя на воде- предотвратить случаи утопления, обеспечение безопасности на воде и, конечно же, оказание первой медицинской помощи. При подготовке спасатели проходят курс теории и практики, включающий в себя обучение поисково-спасательным работам на воде, медицинскую и психологическую подготовку.

Нередко, если речь идет о добросовестных и относящихся к своей работе с должной ответственностью спасателях, они и напомнят родителям, что пора бы панамку одеть на чадо, и спросят о самочувствии пожилых и не совсем трезвых отдыхающих, и рану обработают.

А если это **дикий пляж**, то как говорится: «Спасение утопающих- дело рук самих утопающих». Вот поэтому несколько советов.

Если вы увидели, что человек тонет, **сразу зовите на помощь**. Если же никого рядом нет, необходимо захватить спасательный круг и запомнить место, где находится тонущий человек, так как за время, потраченное на то, чтобы доплыть до него, человек может уйти под воду.

Главный враг на воде- это страх и неспособность адекватно воспринимать происходящую ситуацию. Если человек еще в состоянии сам плыть подставьте ему плечо и помогите выбраться на берег.

При потере же контроля за собственными действиями человек начинает судорожно хвататься за спасателя, чем усугубляет попытки помощи. Поэтому приближаться нужно к утопающему со стороны спины.

Если пострадавший не дает вам ухватить его сзади (обычно человек пытается схватить подплывшего к нему за руки и шею), нужно поднырнуть под него, левой рукой захватить его правую ногу, правой рукой сильно толкнуть левое колено спереди и развернуть пострадавшего спиной к себе. Производите захват его грудной клетки одной рукой и двигайтесь к берегу.

**Если же человек без сознания**, плыть с ним можно ухватив за волосы, но лицо обязательно должно быть над водой. На берегу необходимо немедленно приступить к восстановлению его дыхания и сердцебиения.

Как правило, извлеченного из воды человека можно спасти, если прошло до 6 минут. Через 7-10 минут клетки мозга уже начинают отмирать, но спасти все еще реально. Нужно положить утонувшего грудью на согнутое колено таким образом, чтобы голова свисала вниз.

Очищая от песка или водорослей зев и глотку, выжимайте воду из легких и желудка надавливая на спину. После этого сделайте **искусственное дыхание**.

Для этого переверните утонувшего на спину. Расстегните пояс и верхние пуговицы. Под лопатки кладут валик из одежды, голову поворачивают в сторону. Оказывающий помощь становится на колени за головой пострадавшего, берет его своими руками за предплечья, поднимает руки, отводит их в сторону, закидывает за голову. Этим достигается вдох.

После 2-3 секунды в таком положении свести руки к бокам грудной клетки, сдавливая ее (выдох). Так делать 16-18 раз в минуту. Вдох нужно сделать глубокий и с максимальной силой вдохнуть воздух в утонувшего. Ноздри пострадавшего при этом нужно закрыть рукой.

**Если вы сами находитесь на приличном расстоянии от берега** и устали, начали тонуть, то расправьте руки и ноги, лягте головой на воду, закройте глаза и расслабьтесь. Чтобы удержаться на воде наберите больше воздуха, задержите его и выдыхайте медленно.

Также можно сделать «поплавок». Для этого сделайте вдох, опустите лицо в воду, руками обнимите колени и прижмите их к телу. Бывает, что во время ныряния человек может потерять координацию. Выдохните немного воздуха- пузырьки будут стремиться на поверхность воды.

Нередки случаи появления судорог в воде. Поэтому при погружении в воду рекомендуется пристегивать к плавкам булавку. Во время судороги уколите себя. Противосудорожное действие рефлекторное- укол переключит нерв на другой раздражитель.

**Если булавки не оказалось**, погрузитесь на секунду с головой в воду, распрямите ногу и сильно потяните за большой палец ступню на себя.

Человеческое тело для плавания приспособлено, любой может плыть, однако страхи мешают человеку успокоиться и сделать все как нужно. Никогда не стоит пренебрегать элементарными правилами поведения на воде.