

Помните, в экстремальных условиях важно не паниковать! Вы спросите – а можно ли, когда тонешь или спасаешь утопающего, вспомнить какие-то рекомендации и правила? Можно! Хорошо усвоенные правила сами „всплывут“ в памяти и помогут выплыть вам!

Неотложная медицинская помощь на воде:

- * положите пострадавшего на спину, на твердую поверхность;
- * одной рукой откройте ему рот, пальцами другой руки, завернутыми в салфетку или носовой платок, удалите из полости рта песок, ил и т.п.;
- * рукой, подложенной под затылок, максимально разогните позвоночник в шейном отделе, выдвиньте вперед нижнюю челюсть за подбородок, удерживая ее в таком положении одной рукой, второй сожмите крылья носа;
- * наберите воздуха в свои легкие, плотно охватите открытый рот пострадавшего и сделайте пробное вдухание воздуха в его легкие, одновременно „краем глаза“ контролируйте подъем грудной клетки. Если челюсти находящегося без сознания человека плотно сжаты или есть повреждение челюсти, языка, губ, проведите искусственную вентиляцию методом не „рот в рот“, а „рот в нос“, зажимая при этом не нос, а рот. Количество вдуханий – 16-20 раз в минуту;
- * для наружного массажа сердца расположитесь сбоку от пострадавшего; основание ладони одной руки положите на передне-нижнюю часть грудины, основу второй ладони – поперек первой, разогните руки в локтевых суставах. Делайте ритмичные толчки всей массой тела, нажимая на грудь с частотой 80-100 движений в минуту;
- * в случае, когда спасатель один, соотношение количества вдуханий к количеству нажатий на грудную клетку 1:5, если спасателей двое – 2:15;
- * через каждые две минуты сердечно-легочную реанимацию необходимо приостанавливать на несколько секунд и проверять, не появился ли пульс на сонных артериях. Массаж сердца и искусственную вентиляцию легких необходимо проводить до восстановления дыхания, пульса, сужения зрачков, улучшения цвета кожи.

Будьте осторожны, не рискуйте своей жизнью!

Как вести себя на воде

Помните, что основными условиями безопасности являются:

- * правильный выбор места для купания;
- * строгое соблюдение правил поведения во время купания и катания на плавсредствах.

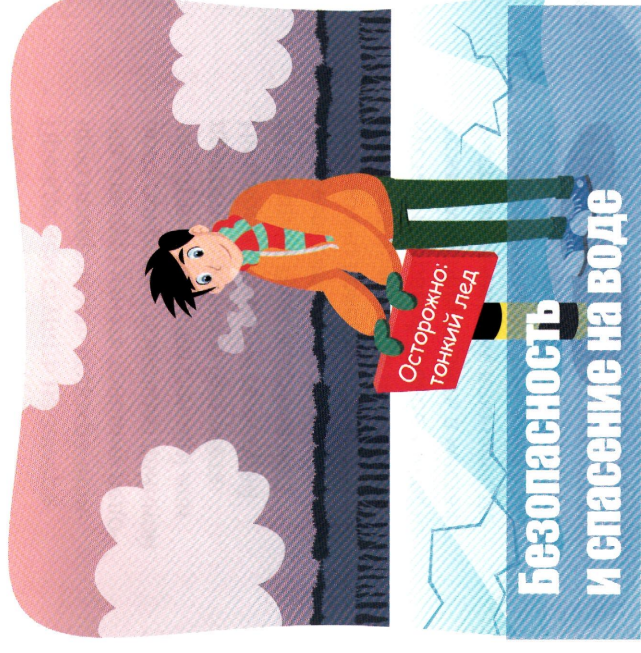


Запрещается:

- * залезать на предупредительные знаки, буи и бакены;
- * прыгать в воду с лодок и катеров, а также сооружений, не предназначенных для этого;
- * нырять с мостиков, дамб, причалов, деревьев, высоких берегов;
- * использовать для плавания такие опасные средства, как доски, бревна, камеры от автомобильных шин и другое оснащение, не предназначенное для плавания;
- * плавать на плавсредствах в местах, отведенных для купания;
- * употреблять спиртные напитки;
- * загрязнять воду и берег, стирать белье и одежду в местах, отведенных для купания;
- * подплывать близко к плавсредствам;
- * допускать в воде грубые игры, связанные с ограничением движения рук и ног;
- * подавать ложные сигналы бедствия;
- * заходить глубже, чем по поясу, людям, которые не умеют плавать.

Как вести себя в чрезвычайных ситуациях

Руководство для семьи



Безопасность и спасение на воде

Поведение на льду

Чтоб не случилось беды, на льду нужно вести себя очень осторожно! Наиболее опасный лед – первый и последний, он очень тонкий, непрочный и не выдерживает массы даже маленького ребенка.

Лед голубого цвета – самый прочный, а белого – значительно слабее

- * Для одного человека безопасным считается лед синеватого или зеленоватого оттенка толщиной более 7 см.
- * Для группы людей безопасен лед толщиной не менее 15 см.
- * При передвижении нескольких человек по льду надо идти друг за другом на расстоянии.
- * При массовом катании на коньках лед должен иметь толщину не менее 25 см.
- * Прежде чем ступить на замерзшую поверхность водохранилища, следует узнать толщину ледового покрова с помощью длинной заостренной палки (пешни) или другого подобного предмета.
- * Ни в коем случае не проверяйте толщину льда ударами ног!
- * Во время движения по льду следите за его прочностью, избегайте опасные места и участки с кустами и травой. Особенно осторожными следует быть в местах с быстрым течением, ключами, ручьями и теплыми сточными водами предприятий. Если лед недостаточно прочен, следует немедленно остановиться и вернуться обратно тем же путем „шаркающим“ шагом.

Если вы провалились под лед:



- * не паникуйте, держитесь на плаву, избегая погружения с головой;
- * зовите на помощь;
- * старайтесь выбраться на лед, широко раскинув руки, наползая на край льда грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги;
- * как можно эффективнее используйте свое тело, увеличивая опорную площадь;
- * выбравшись на лед, перекатитесь и отползайте в ту сторону, откуда пришли, где прочность льда уже известна.

Теперь необходимо как можно быстрее переодеться.

Если сухой одежды под рукой не оказалось, надо выкрутить мокрую и снова надеть ее. Чтобы согреться, следует выполнить любые физические упражнения.

Можно растереться сухой шерстяной тканью, после чего укрыться в защищенном от ветра месте, хорошо укутаться, выпить что-нибудь горячее.

Будьте осторожны, не рискуйте своей жизнью!

Если кто-то провалился под лед:

Прежде чем броситься на помощь, необходимо:

- * позвать на помощь других людей, взрослых;
- * найти предмет, который можно бросить пострадавшему (крепкую палку, веревку, пояс, шарф, сумку или рюкзак, если они без вещей и имеют длинную, крепко пристроченную лямку);
- * оценить, насколько далеко от берега оказался пострадавший, и есть ли возможность беспрепятственно добраться до него.

Если вы уверены, что можете



спасти человека:

- * крикните, что идете на помощь;
- * приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки;
- * подложите под себя лыжи, доску, фанеру;
- * обсудите свои действия с пострадавшим (договоритесь о команде, по которой вы будете тянуть его мощным рывком, а он в это время будет пытаться вытолкнуть тело на поверхность);
- * не подползайте к самому краю проруби, подайте пострадавшему палку, шест, лыжу, шарф, веревку, санки или что-то подобное и вытяните его на лед;
- * вместе с потерпевшим ползком возвращайтесь назад.