

Безопасный отдых у воды

Если вы отдыхаете у воды, осмотритесь – нет ли на берегу битого стекла, острых камней и других опасных предметов. Дно водоема должно быть чистым и неглубоким, без коряг, водорослей и ила. Располагайтесь в тени, избегая прямых солнечных лучей, и обязательно надевайте головной убор. Наблюдайте за своими детьми, когда они играют на берегу, не выпускайте их из виду.

Не позволяйте детям нырять с ограждений или берега и старайтесь пресекать шалости на воде. Предупредите, что плавать можно только в специально оборудованных местах, недалеко от берега.

Воздержитесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоемах, а также избегайте купания в одиночку. Не купайтесь в нетрезвом состоянии, не ныряйте в незнакомых местах, не заплывайте за буйки и не приближайтесь к судам. Если вы устали в воде, не нужно теряться, а следует сохранять спокойствие и верить в свои возможности, что вы доплывете до берега. Повернитесь на спину, отдохните, спокойно раскинув руки и ноги; закрыв глаза, положите голову на воду и расслабьтесь, лишь слегка помогая себе удерживаться в горизонтальном положении. Наберите в легкие воздух, задержите, медленно выдохните, восстановите ровное дыхание и плывите к берегу. Если у вас возникает судорожное сокращение икроножной мышцы, поднимите ногу над поверхностью воды и энергично подтяните стопу руками к себе.

Может случиться, что в какой-то момент вы увидите тонущего человека. Тогда спасение утопающего должно стать делом ваших рук. Первоначально посмотрите вокруг, нет ли рядом спасательного средства. Приближаясь к тонущему, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил человека. Если это удалось и он может контролировать свои действия, тонущий должен держаться за плечи спасателя. Если сил уже не хватает, тогда подплывите к нему сзади.

После того как пострадавшего доставили на берег, надо положить его на свое колено или сложенную валиком одежду лицом вниз и, сильно нажав, выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей. Пальцем, обернутым в платок, разжать пострадавшему губы, раскрыть рот, очистить нос и глотку от пены, грязи и тины. Затем уложите пострадавшего на спину на твердую поверхность, расстегните ему пояс и верхние пуговицы и начинайте делать искусственное дыхание, которое при необходимости нужно сочетать с наружным массажем сердца.