

Правила безопасности на воде

Необходимо придерживаться некоторых несложных правил, чтобы во время купания не случилось беды:

- [Плавать](#) можно только на оборудованных пляжах, где есть в числе прочего и спасательная служба. Чаще всего на официальных пляжах кроме спасателей дежурят и медицинские работники. Здесь наверняка есть все необходимые средства для оказания первой медицинской помощи.
- Категорически запрещено [купаться](#) после употребления алкоголя или наркотиков.
- Необходимо использовать плавательные средства (надувной жилет, матрац или круг), если вы не умеете [плавать](#) или делаете это плохо.
- Категорически запрещено заплывать за буйки. Также не стоит нырять очень глубоко.

Оказание первой помощи на воде

Статистика говорит, что в первые две-три минуты с начала утопления можно спасти порядка 90% пострадавших. Через 5-7 минут шансы на спасение снижаются до 1-3%. Только быстрые и четкие действия по оказанию помощи, лишенные паники, могут спасти потерпевшего. Объем первой помощи напрямую зависит от состояния утопающего.

Самый сложный момент в спасении человека – вытащить его из воды на сушу. Если вы не уверены в своих силах, не надо рисковать, передайте эту миссию физически более крепкому человеку.

Итак, увидев тонущего человека, необходимо:

1. Незамедлительно сообщить в пункт спасателей о происходящем.
2. Если спасательной станции на пляже нет, и вы приняли решение оказать помощь самостоятельно, то вам необходимо, во-первых, вытащить утопающего из воды. Чтобы сделать это, добежите до места утопления вдоль берега, так вы сократите дистанцию. Приближаться к тонущему вплавь нужно строго сзади, чтобы избежать его цепкого захвата, от которого так непросто освободиться. Утопающий человек находится в состоянии панического страха и всеми силами пытается ухватиться за все, что окажется рядом с ним, в том числе, и за своего спасателя. А это в свою очередь, смертельно опасно для обоих.
3. Если утопающий уже ушел под воду, нырять за ним нужно недалеко от места утопления и проплыть вдоль дна. При этом обязательно нужно учитывать направление и силу течения. Когда вы доплыли до утопающего, нужно зафиксировать его, захватив под мышками, за волосы или за руки, и как можно сильнее оттолкнуться от дна.
4. Чтобы грести к берегу используйте ноги и свободную руку. Не забывайте следить за положением головы пострадавшего, она должна быть выше уровня воды.

Оказание первой помощи на суше

Как только вы вытащите утопающего из воды, необходимо незамедлительно проверить его пульс и дыхание. При нормальных жизненных показателях уложите его на ровную твердую поверхность так, чтобы голова оказалась ниже тела. Необходимо освободить пострадавшего от верхней одежды, если таковая имеется, чтобы обеспечить свободный доступ кислорода. Затем следует растереть его, укутать теплым пледом, подготовить горячее питье и вызвать скорую медицинскую помощь.

Если дыхание и пульс есть, но потерпевший находится в бессознательном состоянии, нужно произвести осмотр его ротовой полости и при необходимости очистить ее от всего, что может мешать дыханию – ил, песок, рвотные массы. Попробуйте при помощи нашатыря привести пострадавшего в чувства, а затем придерживайтесь вышеуказанных инструкций.

Если пульс и дыхание отсутствует, необходимо незамедлительно освободить легкие от воды, проникнувшей в них. Чтобы сделать это, нужно присесть и положить потерпевшего животом себе на колени. В получившемся висячем положении нужно надавить ему рукой между лопаток, свободной рукой придерживая лоб. При быстрых и правильных действиях вода отходит из легких. Теперь нужно срочно приступить к сердечно-легочной реанимации.

Сердечно-легочная реанимация при утоплении:

1. Осуществляют сердечно-легочную реанимацию посредством непрямого массажа сердца и искусственного дыхания. Быстрое и умелое принятие необходимых мер – залог успешной реанимации утопающего.
2. Для проведения искусственного дыхания пострадавшего укладывают на спину, запрокинув его голову назад. Затем освобождают его от одежды, кладут одну руку на лоб, другую под шею.
3. Далее надо сделать глубокий вдох, прижаться к носу или рту пострадавшего и вдуть воздух. Не забудьте, при дыхании рот в нос должен быть зажат рот потерпевшего, при дыхании рот в рот – зажат нос. Выдох происходит сам собой. Также при проведении искусственного дыхания может продолжаться отходить вода из легких или дыхательных путей. Чтобы ускорить ее выход, нужно повернуть голову пострадавшего на бок и приподнять его плечо, противоположное повороту головы. Искусственное дыхание необходимо проводить до момента полного восстановления самостоятельного дыхания.
4. Если у утопающего отсутствует пульс, нужно сделать непрямой массаж сердца. Сбоку от пострадавшего присядьте на колени, так чтобы ваши руки стали перпендикулярны его телу.
5. Одна рука ложится на нижнюю часть грудной клетки, другая чуть выше первой. Затем надавливайте на грудь ритмичными толчками 50-70 раз за минуту. В промежутках между надавливаниями постарайтесь не отрывать руки. Нужно чередовать 5-6 надавливаний с одним вдохом. Массаж сердца необходимо проводить до восстановления сердечного ритма.
6. Восстановив жизненные функции пострадавшего, необходимо его госпитализировать. При своевременной госпитализации можно минимизировать неприятные последствия от утопления.