

## СОВЕТЫ ОТДЫХАЮЩИМ



Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17 — 19°C. Плавать в воде можно не более 20 мин, причем это время должно увеличиваться посте-

пенно, с 3 — 5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15 — 20 мин, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон;

- не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;

- не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;

- не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдохнуть» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;

- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;

- не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть.

## телефон

пожарно-спасательной  
службы

# 101



ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ  
**МЧС РОССИИ**  
ПО НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ



# ПАМЯТКА

отдыхающим на воде

## СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩЕГО



Если вы вынуждены заняться спасением утопающего в одиночку, в первую очередь подумайте о том, как сохранить себя. Это может звучать жестоко, но не забывайте о том, что, если вы сами утонете, вам уже никого не удастся спасти.

Подплывать к утопающему надо незаметно, сзади. Захватив утопающего, его нужно буксировать к берегу или ближайшему плавающему предмету: бую, бревну и т.д. Если тонущий заметил подплывающего, надо нырнуть и приблизиться к нему под водой. Затем ладонью правой руки следует толкнуть его левое колено, захватить его правую ногу и, повернув тонущего к себе спиной, буксировать его к берегу.

Если приходится подплывать к утопающему спереди, то за 2 – 3 м до него надо опуститься под воду, захватить его туловище или ноги, с одновременным толчком вверх повернуть спиной к себе. Если на помощь приближается лодка, необходимо удерживать утопающего на поверхности воды до ее подхода.

Если утопающий опустился на дно, надо нырнуть, найти его, взять как можно удобнее и, оттолкнувшись ногами от дна, всплыть вместе с ним на поверхность.

При буксировании утопающего к берегу надо следить, чтобы при этом рот и нос тонущего не погружались в воду. Его надо обхватить ладонями, закрывая уши и не сжимая шею.



Плыть к плавательному средству или к берегу можно любым способом, но ровно, спокойно. При сопротивлении спасаемого надо просунуть спереди правую (левую) руку под его правую (левую) руку, захватить за спиной его другую руку и плотно прижать к себе. Плывая на левом боку, надо грести левой рукой, на правом – правой рукой.

## ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

Если пострадавший потерял сознание, нужно немедленно вызвать врача и начать делать ему искусственное дыхание.

Перед тем как начать искусственное дыхание, нужно снять с пострадавшего мокрую одежду, вытереть его и освободить рот, дыхательные пути и легкие от воды.

Рот очищается от воды или песка пальцами, обернутыми носовым платком, конец языка пострадавшего извлекается наружу и привязывается платком к подбородку. Для того чтобы рот во время искусственного дыхания оставался открытым, между зубами пострадавшего вкладывается деревянный клинышек. Для удаления воды из легких тонущего спасающий становится на одно колено и кладет его грудью на бедро своей другой ноги. Голова пострадавшего при этом окажется ниже его пояса. Встряхивая утопавшего и нажимая ладонями на основания его ребер, спасающий удаляет воду из легких пострадавшего.

### Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца

Искусственное дыхание проводится способом “рот в рот”. Для этого одну руку положите на лоб пострадавшего, одновременно зажав пальцами нос, другую — под шею. После этого сделайте глубокий вдох, плотно прижмите свой рот ко рту пострадавшего и с силой выдохните. Одновременно следите за грудью и животом пострадавшего. Если при выдохе поднимается грудь, все сделано правильно. Если поднимается живот, значит, воздух прошел

в желудок, а не в легкие. В этом случае прекратите выдыхать и дайте воздуху свободно выйти. Если при этом выходит и содержимое желудка, рот пострадавшего нужно снова очистить. Если же все в порядке, отпустите нос пострадавшего и дайте возможность воздуху выйти. В этом случае его грудь опустится. “Дышать” нужно с частотой примерно 16—20 раз в минуту.

Чаще всего при остановке дыхания останавливается и сердце. В этом случае нужно также делать непрямой массаж сердца. (Не забудьте, что пострадавший должен лежать на твердой поверхности!) Освободите грудь пострадавшего от одежды, положите ладони на 2—3 пальца выше того места, где сходятся нижние ребра. При этом одна ладонь должна лежать вертикально, а другая — горизонтально. После этого резко надавите на грудину пострадавшего так, чтобы она ушла вниз на 4—5 см. Локти должны быть выпрямлены! Не бойтесь сломать ребра. Нужно делать по 1 нажатую в секунду, т.е. 60 раз в минуту.

Если вы делаете реанимацию в одиночку, нужно после каждых 12 сдавливаний груди делать 2 вдоха “рот в рот”. Если же реанимацию делают 2 человека, то на каждые 5 сдавливаний делается 1 вдох.

Реанимация проводится до тех пор, пока не приедет “Скорая помощь” или пока человек не начнет дышать самостоятельно и его сердце не заработает.



# ЗАПОМНИ ЭТИ ПРАВИЛА