

ПАМЯТКА

ПРАВИЛА СПАСЕНИЯ УТОПАЮЩЕГО И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

КАКИЕ ОПАСНОСТИ ПОДСТЕРЕГАЮТ КУПАЮЩИХСЯ?

- В воде могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы, в этой ситуации нужно выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя, т.к. работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог.

- Если ноги охвачены судорогами, с которыми Вы не можете справиться, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами.

- Основной специфической травмой в воде является утопление, при котором происходит вынужденное прекращение доступа воздуха в дыхательные пути, нарушая газообмен, быстро развивается гипоксия (недостаток кислорода в крови). Через 5-6 минут после погружения под воду в организме начинаются необратимые процессы и человек погибает.

- Поэтому почувствовав любое недомогание или слабость, немедленно выйдите из воды на берег!

СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩЕГО!

- Бросить утопающему средство спасения (круг).

- Чаще всего утопающему приходится оказывать помощь в воде. Если пострадавший контролирует свои действия, он должен держаться за плечи спасателя и вместе с ним плыть к берегу.

- В случае бесконтрольного поведения утопающего необходимо приблизиться к нему со стороны спины, осуществить захват и плыть с ним к берегу. Во время транспортировки голова пострадавшего должна находиться над водой.

- Если пострадавший опустился на дно, и лежит спиной на грунте, то к нему нужно подплыть со стороны головы, подхватить под мышки, оттолкнуться от дна и подняться на поверхность воды.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ!

- На берегу положите пострадавшего животом на согнутое колено (голова пострадавшего при этом должна быть ниже туловища), очистите ротовую полость и горло, а затем путём сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути.

- После этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

- Если Вы стали свидетелем происшествия на воде, немедленно звоните «Скорая медицинская помощь» - «03», «103» или «Служба спасения» «01», «112».

- При происшествии нельзя терять ни минуты! Поэтому необходимо встретить спасателей, бригаду скорой медицинской помощи и проводить их до места происшествия, показать им наиболее короткий путь к пострадавшему.

**Номера телефонов: «Скорая медицинская помощь» - «03», мобильный - «103»
«Служба спасения» - «01», мобильный- «112», «101».**

МКУ «Управление по делам ГО и ЧС МО ГО «Усинск»