

# Первая помощь утопающему

## Первая помощь при судорогах.

Судорога - непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания.

Судорога ног - вы делаете глубокий вдох, ныряете, хватаете себя за большие пальцы ног и сильно тянете на себя.

Судорога мышц бедра – вы сгибаете ногу в колене и руками прижимаете её к задней поверхности бедра.

Судорога мышц живота - подтягиваете согнутые в коленях ноги к животу.

Судороги мышц рук - сжимаете и разжимаете кулаки, сгибаете и разгибаете руки в локтях.



Запомните:

- движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги;
- если судорога закончилась, быстрее выбирайтесь на берег, потому что судорога может повториться;
- поверь в себя и свои силы, и вы обязательно найдете выход из сложной ситуации .

## **Первая помощь утопающему**

- Спасательный круг нужно бросать плашмя в сторону утопающего.

- Круг должен упасть метр – полтора от утопающего, иначе вы ударите им пострадавшего.

-Если утопающий в панике, подплывите к нему со спины, захватите и плывите к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой.

-Если пострадавший вас захватил, то нырните вместе с ним. Он вас отпустит и поднимется вверх , чтобы сделать вдох.

-Если пострадавший лежит спиной на дне, подплывите к нему со стороны головы, подхватите под мышки, оттолкнитесь от дна и поднимайтесь.

-Если пострадавший лежит на дне , подплывите к нему со стороны ног.

- Чтобы спасти утопающего у вас будет 5-6 минут. Если пострадавший находится под водой больше этого времени, он гибнет.

- Если пострадавший находится в сознании и у него не нарушено дыхание и пульс, достаточно уложить человека, дать ему горячее питьё, согреть и успокоить.

Если человек находится в бессознательном состоянии, приступайте к восстановлению дыхания. В течение 10 - 15 секунд освободите дыхательные пути от воды, уложите пострадавшего на спину, быстро удалите изо рта посторонние предметы и начинайте реанимацию: непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Отвозить нужно пострадавшего в больницу после восстановления работы сердца и дыхания. Лучшая поза при транспортировке - лёжа на боку с опущенной головой.

# Когда вода приносит беду.

Лето обычно связано с отдыхом, развлечениями, купанием. Но опыт учит, что вода не всегда приносит радость. Ежегодно наблюдаются случаи гибели детей и подростков на воде. Причины: неумение плавать, катание на случайных предметах (неисправные лодки, плоты), баловство на воде, попытки переплыть реку или озеро, купание в незнакомых, необорудованных местах. Ребята, обращаемся к вам с некоторыми советами:



- начинайте купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воды 18-20°, воздуха 20-25°;
  - выбирайте для купания, специально отведенные для этого места;
  - если не умеете плавать, не заходите в воду выше пояса;
  - во время купания не доводите себя до озноба, длительное пребывание в воде приводит к судорожному сокращению мышц;
  - не купайтесь натощак и раньше, чем через 1,5-2 часа после еды;
  - не входите и не ныряйте в воду в разгоряченном состоянии, при ознобе;
  - при заплыве умеете правильно рассчитывать свои силы;
  - попав в сильное течение, не плывите против него, а используйте течение, чтобы приблизиться к берегу;
  - оказавшись в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность;
  - при судорогах измените, способ плавания, чтобы уменьшить нагрузку на сведенные мышцы, чтобы ускорить их расслабление, и плывите к берегу;
- если с кем-то в воде случилась беда - окажите ему помощь, если сами не можете - зовите взрослых.

## **А это делать нельзя:**

- заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;
- купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;
- прыгать в воду с дамб, пристаней, лодок, плотов, подплывать близко к идущим катерам;
- допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буйки;
- перемещаться в лодке с места на место при катании;
- подавать ложные сигналы бедствия.