1. Позаботьтесь о том, чтобы все члены вашей семьи научились плавать.

2. Маленькие дети могут утонуть даже на глубине 10 см. Никогда не разрешайте им купаться без присмотра.

3. Прежде чем нырять, проверьте глубину воды и состояние дна.

4. Старайтесь не находиться и не купаться в местах с быстрым течением.

5. Старайтесь не купаться в одиночку.

6. Избегайте купаний в местах с оживленным движением речных судов.

7. Если вы устраиваете дальний заплыв, кто-нибудь должен сопровождать вас на лодке с необходимым набором спасательных средств.

8. Никогда не заходите в воду и не катайтесь на лодке в нетрезвом виде.

9. Не становитесь в полный рост в лодке небольшого размера.

10. Плавая в лодке, особенно в холодную погоду, всегда надевайте спасательный жилет.

11. Имейте наготове какое-либо спасательное средство.

СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЗНАКИ МОГУТ СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ О ТОМ, ЧТО КТО-ТО УТОНУЛ

1. Отчаянные крики о помощи.

2. Перевернутая лодка.

3. Толпа на берегу.

УТОПАЮЩИЙ

Утонуть может человек, не умеющий хорошо плавать, физически слабый или уставший, больной или раненый, а также человек, находящийся в холодной воде или случайно упавший в воду. Если не прийти на помощь терпящему бедствие на воде человеку, дело может кончиться утоплением. Следующие признаки могут свидетельствовать о том, что человек попал в беду:

- попытки плыть не приводят к продвижению вперед;

- на лице появляется выражение отчаяния;

- человек зовет на помощь или машет руками, чтобы привлечь внимание;

- если человек болен или ранен, он может держаться одной рукой за пораженную часть тела;

- человек старается приблизиться к берегу, хватается за плот или борт лодки;

- тонущий хаотично машет руками, стараясь высунуться из воды, чтобы набрать воздуха вместо того, чтобы пытаться плыть;

- подобные попытки непроизвольны и длятся недолго;

- тело находится в воде в вертикальном положении, ноги больше не совершают плавательных движений.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ УТОПЛЕНИИ

При извлечении пострадавшего из воды, поместите его на твердую поверхность и проделайте следующее:

- прочистите верхние дыхательные пути;

- определите наличие дыхания в течении 5 секунд, при отсутствии выполните искусственную вентиляцию легких;

- определите наличие пульса по сонной артерии в течение 10 секунд, при отсутствии произведите сердечно-легочную реанимацию.

ПРОВЕДЕНИЕ СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНОЙ РЕАНИМАЦИИ

1. Положите пострадавшего на спину на твердую поверхность, чтобы его голова и сердце находились на одном уровне.

2. Сделайте 2 полных вдуваний «изо рта в рот», для этого:

- зажмите ноздри пострадавшего, плотно обхватите губами рот пострадавшего;

- сделайте 2 полных вдувания;

- следите за поднятием грудной клетки, чтобы убедиться, что воздух проходит в легкие.

Проверьте наличие пульса:

- прощупайте пульс в течение 10 секунд.

Если у пострадавшего отсутствует пульс:

3. Проведите непрямой массаж сердца, для этого:

А) найдите правильное положение рук

- нащупайте пальцами углубление на нижнем крае грудины и держите свои два пальца в этом месте. Используйте руку, расположенную ближе к ступне пострадавшего.

- положите основание ладони другой руки на грудину выше места, где расположены пальцы.

- снимите пальцы с углубления и положите ладонь первой руки поверх другой руки.

- не касайтесь пальцами грудной клетки.

Б) сделайте 15 надавливаний на грудину

- при проведении надавливаний плечи спасателя должны находиться над его ладонями.

- надавливания на грудину проводятся на глубину от 4 до 5 см.

- за 10 секунд следует делать приблизительно 15 надавливаний.

- производите надавливания плавно по вертикальной прямой, постоянно удерживая руки на грудине.

- не делайте раскачивающих движений во время проведения процедуры. Это снижает

эффективность надавливаний и напрасно расходует ваши силы.

- прежде чем начинать следующее надавливание, дайте грудной клетке подняться в исходное положение.

В) сделайте 2 полных вдувания «изо рта в рот»

- откройте дыхательные пути путем запрокидывания головы и приподнятия подбородка.

- зажмите ноздри пострадавшего и плотно обхватите губами его рот.

- сделайте 2 полных вдувания, продолжительностью 1,5-2 секунды каждое.

- следите за поднятием грудной клетки, чтобы убедиться, что воздух проходит в легкие.

Г) повторяйте циклы надавливаний на грудину и вдуваний

- проведите еще 3 цикла из 15 надавливаний и 2 вдуваний.

Д) повторно проверьте наличие пульса и дыхания

- прощупайте пульс в течение 10 секунд.

Если у пострадавшего определяются пульс и дыхание:

- уложите пострадавшего в восстановительное положение;

- поддерживайте проходимость дыхательных путей;

- следите за дыханием;

- ожидайте прибытия бригады скорой помощи.

Если у пострадавшего есть пульс, но дыхание по-прежнему не определяется:

- продолжайте проведение искусственной вентиляции легких, пока не прибудет скорая помощь.

Если у пострадавшего отсутствует пульс и не определяется дыхание:

- продолжайте проведение сердечно-легочной реанимации до тех пор, пока не прибудет скорая помощь.