

Правила безопасного поведения на воде

- Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что может повлечь остановку сердца.

- Купайтесь в специально отведенных и оборудованных местах (пляжах). Следует отметить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном.

- Категорически запрещается купание в нетрезвом виде. Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга.

- Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам.

Катание на любых плавсредствах требует строгого соблюдения следующих правил безопасности:

- при посадке в лодку нельзя вставать на борт или сиденья;
- не перегружайте лодку или катер;
- на ходу не выставляйте руки за борт;
- не ныряйте с катера или лодки;
- не садитесь на борт, не переходите с места на место, не пересаживайтесь на воде в другие плавсредства;
- не берите с собой детей до 7 лет и не разрешайте пользоваться лодкой детям до 16 лет.

Не разрешается кататься в тумане, вблизи шлюзов, плотин, а также останавливаться вблизи мостов или под ними, нельзя ставить борт лодки параллельно идущей волне, так как она может опрокинуть ваше судно. Поднимать из воды пострадавшего желательно с носа или кормы, иначе можно перевернуться.

Первая помощь пострадавшим:

- надавите на корень языка пострадавшего – если есть рвотный рефлекс удалите воду из верхних дыхательных путей и желудка, вызовете рвоту;
- если рвотного рефлекса нет, то переверните пострадавшего на спину, убедитесь в отсутствии пульса на сонной артерии;
- приступайте к реанимации: начинайте непрямой массаж сердца - расположите ладонь на груди так, чтобы большой палец был направлен на лицо пострадавшего, надавливайте на грудину достаточно сильно, чтобы она опускалась на 4-5- см. Частота надавливаний около 60 раз в минуту;
- сделайте два вдоха искусственного дыхания – зажмите нос пострадавшего, захватите подбородок, запрокиньте голову и сделайте максимальный вдох ему в рот;
- необходимо чередовать массаж сердца с искусственным дыханием;
- приложите холод к голове пострадавшего;
- обязательно доставьте пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.