

Как помочь тонущему, если нет спасателя?



В летнюю жару по традиции, ищут спасения от зноя у водоемов. Но нередко забывают об опасности и сами нуждаются в том, чтобы их спасали. С начала купального сезона в республике утонуло более 40 человек. Цифра, согласитесь, не маленькая. И подобная плачевная ситуация наблюдается в Татарстане каждый сезон.

На воде гибнут в основном из-за того, что купаются в нетрезвом виде, в одиночку, ныряют в местах с неизвестным рельефом дна, переохлаждаются и переутомляются. Нередко к печальным последствиям приводят неосторожные толчки товарищей с вышек и трамплинов. Причиной гибели детей становится невнимательность взрослых, оставляющих их без присмотра. Известны случаи, когда малыши падали и захлебывались даже у самого берега. Но трагедий можно избежать, соблюдая элементарные правила безопасности. А если беда всё же случилась, главное – не поддаваться панике.

Ситуация 1. Вы тонете.

Умеете плавать

Наберите в лёгкие больше воздуха, примите вертикальное положение, задержите дыхание и зажмите нос пальцами, чтобы не нахлебаться воды. Затем плывите к берегу по течению по диагонали. Если свело судорогой ногу, ложитесь на спину. Если конечность сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками. Можно растирать мышцу, уколоть чем-то острым, ущипнуть.

Не умеете плавать

Если дно внезапно ушло из-под ног или же вы упали с лодки (надувного матраса, вышки и т.д.), постарайтесь лечь на воду на живот, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Так вы сохраните силы. Крутите ногами «велосипед». Не переставая, шлёпайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.

Ситуация 2. Тонет кто-то другой

Самое главное в спасении утопающего - не позволить ему на вас повиснуть. Поэтому подплывайте к нему сзади. Но если он всё же в порыве паники схватился за вас, нужно действовать следующим образом:

* Если вцепились в вашу ногу, быстро опустите её, приняв вертикальное положение. Поднимите другую ногу и, упершись ею в плечо или грудь утопающего, оттолкнитесь от него, откинувшись назад всем телом.

* Если тонущий обхватил вас спереди, возьмите его обеими руками под мышки и, приподняв, оттолкните от себя.

* Если он обхватил вас сзади за шею, опустите голову как можно ниже, чтобы его руки не сомкнулись у вас на горле. Крепко сожмите запястье той его руки, которая находится выше, и резко дерните вперёд, приподнимая другой его локоть. Оказавшись, таким образом, у него за спиной, вы заблокируете одну из его рук.

* В крайнем случае погружайтесь с головой в воду и, вынырнув за спиной утопающего, крепко обхватите его за плечи. Постарайтесь успокоить паникующего человека и внушить ему, что он спасётся только в том случае, если будет вам подчиняться. Плывайте к берегу, держа пострадавшего за волосы или обхватив под мышками.

Ситуация 3. Пострадавшего вынесли из воды, но он без сознания

* Положите его животом себе на колено так, чтобы голова была ниже уровня грудной клетки. Первое, что следует предпринять – тщательно очистить рот от песка, ила, грязи или водорослей. Делать это нужно пальцем, обмотанным куском материи. Два-три раза сдавите грудную клетку, чтобы удалить из легких и желудка воду. Затем переверните пострадавшего на спину.

* Делайте искусственное дыхание изо рта в рот, используя марлю или платок. Частота выдохов - 17 раз в минуту. Тело пострадавшего должно лежать на твердой поверхности, а голова - запрокинута, иначе воздух попадет не в легкие, а в желудок.

* При остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямой массажем. Надавливайте на грудину 3-4 раза между вдохами. Продолжайте реанимацию до восстановления сердечной деятельности или приезда «скорой помощи».

Кстати

1. В воде желательно находиться не более 10-15 минут. Далее появляется риск развития судорог.

2. Опасно прыгать в воду в неизвестном месте - можно удариться головой, что часто приводит к гибели или инвалидности.

3. С осторожностью используйте надувные матрасы. Можно не заметить, как течением их отнесет от берега.

4. Не заплывайте в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы. Их владельцы не всегда внимательны и дисциплинированы.