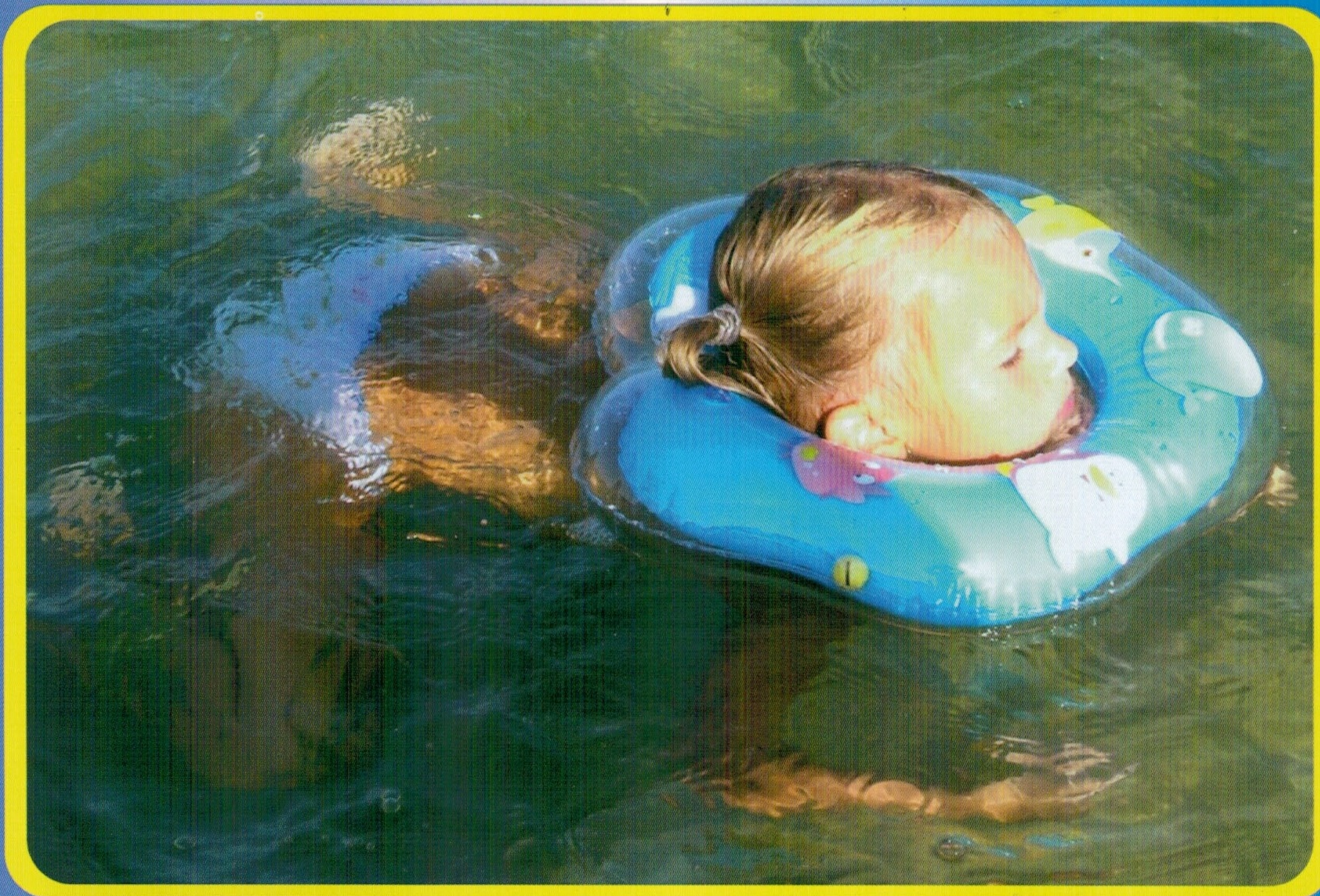


ГАУЗ «Республиканский центр медицинской профилактики»

Помогите, я тоню!
(правила поведения на воде)



Казань - 2013

Самый лучший отдых летом — это отдых на воде. Каждому хорошо известно, что купание не только приятно, но и полезно. К сожалению, отдых на воде не всегда обходится без несчастных случаев. Как правило, они происходят во время купания из-за неумения плавать, незнания или несоблюдения правил поведения на воде, купания в запрещенных и опасных местах, а также невыполнения советов врача.

Необходимо помнить, что купаться безопасно только на благоустроенных пляжах, где опасные места обозначены соответствующими знаками.

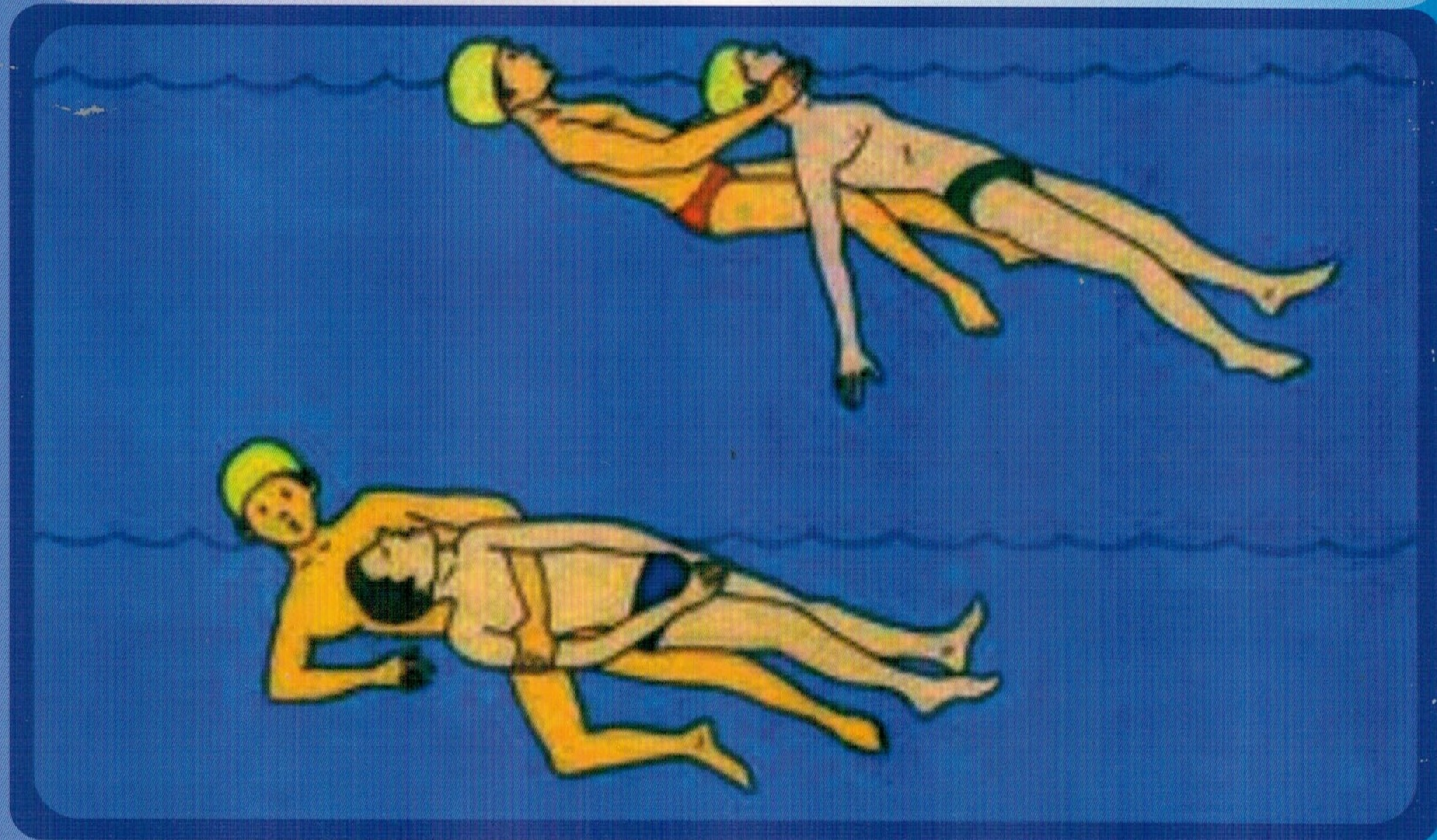
В незнакомых местах нельзя прыгать в воду головой вниз, так как, ударившись о дно, можно нанести себе травму, потерять сознание.



ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- Купаться можно только в разрешенных местах. Если вас захватило сильным течением, то следует плыть по течению, иначе можно выбиться из сил, не достигнув берега.
- Попав под плот, баржу или пристань, следует открыть глаза, оглядеться и осторожно плыть в том направлении, откуда виден более сильный свет.

- Почувствовав усталость, не теряйте самообладания, старайтесь дышать спокойно. Чтобы отдохнуть, лягте на спину и легкими гребками и движением ног спокойно поддерживайте себя на воде.



- Не злоупотребляйте длительным пребыванием в воде — это приводит к ознобу, переохлаждению тела, появлению судорог.
- Если вы заметили тонущего человека, необходимо как можно быстрее спасти его, так как смерть наступает спустя 4-6 минут после утопления.
- Подплыв к утопающему сзади, возьмите его под мышки, поверните лицом вверх и плывите с ним к берегу.

- Кожа утонувших бывает бледной или синюшной. У "бледных" утопленников в легких воды нет, а у "синих" изо рта и носа выделяется пенистая жидкость.

Оказавшись на берегу, необходимо срочно оказать первую медицинскую помощь:

- Очистите платком или марлей полость рта и глотки утонувшего от слизи, ила, песка.
- Удалите воду из его дыхательных путей: положите пострадавшего животом вниз на свое колено так, чтобы его голова свисала вниз, и несколько раз надавите на спину.
- Поверните утонувшего лицом вверх, сделайте искусственное дыхание способом "изо рта в рот" и закрытый массаж сердца (через 4-5 надавливаний на грудную клетку - 1-2 вдоха).
- Снимите с пострадавшего одежду, энергично растирайте его кожу каким-либо сухим материалом. Затем укутайте и согрейте. Доставьте пострадавшего в лечебное учреждение.

ВЫПОЛНЕНИЕ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ - ЗАЛОГ БЕЗОПАСНОСТИ КАЖДОГО ОТДЫХАЮЩЕГО.

Адрес ГАУЗ «РЦМП»: 420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16

Телефон: (843) 278-96-11

e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес центра здоровья ГАУЗ «РЦМП»: 420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16

Телефон: (843) 570-55-08

e-mail: rcmp.rt@tatar.ru