

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ

РЕКОМЕНДАЦИИ

по безопасности жизни людей на водных объектах в летний период года

Что за летний отдых без купания? Тоска, да и только. Особенно когда солнышко припекает, прохладная вода пруда или речки, озера или моря так и манит, так и приглашает окунуться.

Окунуться и поплавать – это хорошо, даже полезно. Но мелочи, о которых и дети, и взрослые частенько забывают, могут испортить всё удовольствие.

Печальная статистика свидетельствует, что в нашей стране ежегодно вода уносит более 10 тысяч человеческих жизней. На 100 000 населения гибнет 8-10 человек. Пребывание на воде не опасно только тем, кто умеет плавать. Вот почему первым условием безопасного отдыха на воде является умение плавать.

Человек, хорошо умеющий плавать, чувствует себя на воде уверенно и спокойно, а в случае необходимости может смело помочь товарищу, попавшему в беду. К сожалению, отдых на воде не всегда обходится без несчастных случаев.

Основными причинами гибели на воде являются:

1. Неумение плавать;
2. Употребление спиртного;
3. Оставление детей без присмотра;
4. Нарушение правил безопасности на воде.

Если взрослые гибнут, в основном по своей халатности, то гибель детей, как правило, на совести их родителей. Статистика свидетельствует, что среди тонущих около четверти составляют дети до 16 лет.

Несчастные случаи, происходят не только по причине нарушения правил поведения на воде, но и из-за купания в необорудованных водоёмах, аварий плавсредств. В последние годы большую популярность приобрёл подводный спорт и ныряние в маске. Купив дыхательную трубку, маску и ласты, некоторые считают, что они готовы осваивать подводную стихию. Однако неумение обращаться со снаряжением и баловство нередко заканчивается гибелью. Не все знают, что при длительном пребывании под водой, не имея возможности возобновить запас кислорода в организме, человек может потерять сознание и погибнуть. Поэтому невыполнение правил поведения на воде во время купания и катания на лодках приводит к несчастным случаям.

Нужно всегда помнить, что купаться безопасно только на благоустроенных пляжах, где все опасные места обозначены соответствующими знаками, а отдых на воде охраняют работники спасательных станций или постов.

Купаясь, не следует заплывать за буйки, указывающие границу заплыва, ибо дальше могут быть ямы, места с сильным течением, движение катеров, гидроциклов, лодок.

Некоторые, купаясь, заплывают за знаки запрета, всплывают на волны, идущие от катеров, гидроциклов, лодок. Этого ни в коем случае делать нельзя - можно попасть под лопасти винта и поплатиться своей жизнью.

Немало бывает случаев, когда отдельные товарищи, бравируя своим мастерством, уплывают далеко от берега, купаются в запретных районах, прыгают в воду в незнакомых местах.

Уплыв далеко можно не рассчитать своих сил, поэтому, почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует отдохнуть на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на воде лёгкими движениями рук и ног.

Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближайтесь к берегу.

Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное место для купания с твёрдым песчаным, не засоренным дном, постепенным уклоном.

Никогда не прыгайте в воду в местах, не оборудованных специально: можно удариться головой о дно, камень или другой предмет, легко потерять сознание, нанести себе травму и погибнуть.

В водоёмах с большим количеством водорослей старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку приняв положение «поплавок» и освободитесь от них.

Не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных подушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна захлестнёт. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть.

Если проводится массовое купание детей, то задача взрослых (инструктора по плаванию, родителей, педагогов и др.) прежде чем начать купание, пересчитать прибывших на пляж детей. Детям, не умеющим плавать, разрешается входить в воду только по пояс. После купания детей снова пересчитывают. На время купания детей, обязательно должны назначаться дежурные пловцы-спасатели которые обеспечивают тщательное наблюдение за купающимися детьми, а в случае необходимости и оказании немедленной помощи.

Для многих граждан купание и прогулки на гребных судах является излюбленным видом отдыха на воде. Но и катание на водах, как и купание, может привести к тяжёлым последствиям, если не знать или пренебрегать простыми, но важными правилами.

Прежде чем сесть на лодку, надо тщательно осмотреть её и убедиться в её исправности, а также наличии на ней уключин, вёсел и черпака для отливания воды. В лодке обязательно должны быть спасательный круг и спасательные жилеты по числу пассажиров.

На шлюпке (лодке) имеется надпись о количестве пассажиров, которое можно на неё принять. Поэтому нельзя перегружать лодку сверх нормы нельзя также сажать в лодку малолетних детей без взрослых. Воспрещается кататься на лодке и при большой волне.

Особенно надо быть внимательным во время движения лодки, не нарушать правил движения на реках и водоёмах данной местности, указанных в постановлениях городских или исполнительных районных комитетов.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.

Температура воды должна быть не ниже 17-19°; находиться в воде рекомендуется не более 20 минут; причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут.

Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдёт остановка дыхания и потеря сознания.

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

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.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ ГРЕБНЫХ И МОТОРНЫХ ЛОДОК

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 пересаживайтесь с места на место, не пересаживайтесь в воде в другие плавсредства.

Не берите с собой детей до 7 лет и не разрешайте пользоваться плавсредствами детям до 16 лет.

Не разрешается кататься в тумане, вблизи шлюзов, плотин, а также останавливаться вблизи мостов или под ними.

Нельзя ставить борт лодок параллельно идущей волне, так как она может опрокинуть судно.

Поднимать пострадавшего из воды желательно с носа или кормы, иначе можно перевернуться.

Не кататься в местах скопления людей на воде – в районах пляжей, переправ, водноспортивных соревнований.

НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛ ЭКСПЛУАТАЦИИ ПЛАВСРЕДСТВ

1. Плавание на неисправной лодке или катере
2. Превышение нормы грузоподъёмности
3. Плавание без спасательных средств
4. Присутствие на борту пассажиров в нетрезвом состоянии

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ

ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

1. Купаться только в отведённых для этого местах
2. Нельзя подавать ложные сигналы о помощи
3. Не заплывать за знаки ограждения зон купания
4. Не плавать на надувных камерах, досках, матрацах
5. Нельзя устраивать игры на воде, связанные с захватами
6. Нельзя подплывать к близко проходящим судам, лодкам
7. Нельзя нырять с мостов, пристаней, даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды, поменяться рельеф дна, появиться посторонние предметы в воде.

Каждый человек должен быть готов к возникновению чрезвычайной ситуации. Физическая и психологическая готовность к ней более значима, чем государственные меры.

В чрезвычайных ситуациях очень важно сохранить максимум хладнокровия, избавиться от страха, оценить обстановку в целом и наметить наиболее безопасную линию поведения. Нерешительность, растерянность, объясняются, как правило, элементарной безграмотностью. Не зная, что предпринять для своего спасения, человек впадает в оцепенение или панику, сменяющуюся отчаянием, чувством обречённости.

Быть готовым к решительным и умелым действиям самому часто означает спасти свою жизнь.

Если человек всегда на чеку, ему легче защитить себя, или, по крайней мере, он не будет, застигнут врасплох. Нерасторопный, неподготовленный и неуверенный человек – уже потенциальная жертва.

Основа выживания в экстремальных условиях – познание правил защиты, рационального поведения, оказание первой медицинской помощи.

Выполнение правил поведения на воде и дисциплина пребывания в местах отдыха – залог безопасности каждого человека.

Что нужно знать купающимся в озере, реке, море

В летний жаркий день у всех возникает одно желание — поскорее к реке, покупаться, поплавать в прохладной воде, погреться на солнышке и отдохнуть в тени под защитой деревьев. И это естественно, вода чудесное средство для отдыха, оздоровления организма и повышения работоспособности, даже один час, проведенный на берегу реки, озера или моря, снимает усталость целого рабочего дня.

Однако не всем полезно купаться. Например, больным туберкулезом, малярией, ревматизмом, эпилепсией купание противопоказано. Требуется большая осторожность при болезнях сердца. При этих заболеваниях чрезмерное купание может вызвать паралич сердца вследствие резкой перемены температуры. Нельзя увлекаться купанием и людям, склонным к обморокам и припадкам, а также при повреждении барабанных перепонок. Особенно опасно воздействие холодной воды на внутреннее

ухо. Холодная вода, проникая в среднее ухо и раздражая каналы, может вызвать головокружение, тошноту, нарушить чувство равновесия и ориентировки. Следовательно, купание полезно здоровым людям. Поэтому до купания надо посоветоваться с врачом, заручиться его указаниями.

Первое купание нужно начинать в безветренную солнечную погоду при температуре воды 18° для взрослых и 19-20° — для детей. В воде не следует оставаться более 1-2 минут. Длительность времени последующих купаний можно доводить до 15 минут. Купаться рекомендуется два раза в сутки — утром и вечером, в заведомо безопасных или специально отведенных для этого местах.

Если же поблизости нет пляжа, купальни или водной станции, можно расположиться для купания на чистом песчаном берегу с отлогим спуском. Вода, в выбранном для купания месте, должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям, заструг и т.п. Засоренный водный участок опасен даже для опытных пловцов. Следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому.

Перед купанием полезно принять солнечную ванну, но делать это только с разрешения врача. После приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу; купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени. Прежде чем войти в воду, нужно подготовить организм к переходу в среду более низкой температуры. С этой целью можно принять душ или сделать обтирание холодной водой в области сердца. Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.

Рекомендуется помнить простую истину: если перед купанием человеку холодно, то в воде он не согреется, нужно до купания согреться.

Купаясь и плавая, нельзя допускать наступления вторичного озноба, который характеризуется сужением сосудов, кожа при этом бледнеет, губы синеют. Для преодоления такого состояния организма надо прекратить купание и, посредством энергичного растирания тела полотенцем, добиться согревания кожи. В противном случае возможно серьезное заболевание организма.

Купаясь и плавая, не рекомендуется доводить себя до сильного утомления. Нельзя перегружаться разными спортивными приемами и трюками, в особенности в незнакомых реках с сильным течением или при сильном волнении.

Категорически запрещается купаться в море при шторме выше 4 баллов, а также в реках с сильным течением, многочисленными водоворотами, около мостов, ледорезов и т. п. Каждый пловец должен понимать, что, купаясь в запретных местах, он может причинить несчастье не только самому себе, но и окружающим. Нельзя купаться, в особенности плавать, с переполненным желудком. Деятельность легких и сердца в таком случае крайне стеснена, получается перегрузка этих органов, которая

приводит к обмороку или рвоте, причем содержимое в желудке может проникнуть в дыхательное горло и вызвать удушье.

Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде. Водовороты затягивают пловца на такую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не в состоянии выплыть из него. Если попал в водоворот, пугаться не следует. Надо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность. Запутавшись в водорослях, надо сохранять полное спокойствие и не делать никаких резких движений и рывков, иначе еще больше можно запутаться. Нужно только лечь на спину, стремясь легкими движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если это не поможет, то нужно подтянуть руками ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

А как должен вести себя пловец, оказавшийся в быстром течении? Он не должен бороться против него, иначе легко выбиться из сил и утонуть. Лучше всего, не нарушая дыхания, плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

При плавании часто случается «хлебнуть» воды. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательное горло и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться.

Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Так, например, плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох в то время, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если же идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Многие граждане, купаясь, подплывают к идущим пароходам и катерам, чтобы покачаться на волнах. Это опасно для жизни. Вблизи идущего парохода возникают водовороты, волны и течения, которые могут затянуть плывущего под винт.

Еще более опасно прыгать головой в воду в местах неизвестной глубины, можно удариться головой о грунт, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно также прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть опасные для жизни предметы. Нырять можно лишь в местах, специально для этого отведенных. Прежде чем прыгнуть, надо убедиться, что поверхность воды свободна от купальщиков. Если же кто-то уже прыгнул, надо выждать, пока он не появится на поверхности. Если кто-нибудь собирается нырнуть, нельзя мешать ему и нырять одновременно с ним.

Особо следует выделить многочисленные случаи, когда пловцы терпят бедствие на воде вследствие излишней самонадеянности, неосмотрительности, хвастовства. Люди, обладающие такими пороками, хвастливо демонстрируют свое мастерство в

плавании. Они уплывают далеко от берега без учета своих сил на обратный путь. Тем самым они обрекают себя на гибель. Поэтому не рекомендуется заплывать за пределы места, отведенного для купания и плавания.

Очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. «Пьяный в воде - наполовину утопленник» — говорит мудрая народная пословица. Подвыпивший человек теряет над собой контроль и плохо ориентируется. Ему кажется даже « море по колено». Вот почему купаться в нетрезвом виде строго воспрещается. Ни в коем случае нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно даже для умеющих плавать.

Кратковременная потеря сознания на воде возможна при купании в состоянии утомления, после нарушения режима дня (сон, питание), при быстром погружении в холодную воду, после неумелого пользование солнечными ваннами. Большую опасность представляет собой купание и плавание с досками, бревнами, надутыми резиновыми автомобильными камерами и надувными средствами.

Автомобильная камера обладает определенной «парусностью», и ветер, даже небольшой или набежавшая волна проходившего парохода могут отнести ее далеко от берега. Купающийся при этом начинает волноваться, выскальзывает из камеры, если он находится внутри ее, или теряет камеру, если держится за нее, и, не умея плавать, при отсутствии помощи становится жертвой воды.

Камера скользкая, и уже только из-за этого можно легко оторваться от нее. Вот почему купающимся рекомендуется пользоваться только специальными спасательными кругами с веревкой по краям, за которую можно с гарантией держаться руками.

Большую опасность для купающихся представляют песчаные мели, образующиеся в 30 - 100 метрах от морского берега. Достигнуть их бывает сравнительно легко, но на этом обычно заканчивается искусство пловца. Обратное течение воды здесь, как правило, настолько сильное, что вымывает на дне впадины и углубления. Нередко образуются ямы, глубиной до 2 метров. И как это опасно для плохо плавающего, говорить не приходится. Теперь уже, чтобы добраться обратно до берега, нужна помощь опытного пловца.

Представляет немалую опасность плавание в районе мола. Последний отклоняет течение, и массы воды движутся параллельно молу.

Попавшему в это течение выбраться нелегко. Чтобы достичь берега, рекомендуется плыть параллельно берегу, удаляясь от мола, и таким образом выходить из течения. В противном случае пловец будет отнесен далеко от берега.

Нередки случаи, когда человек терпит бедствие на воде из-за судорог, внезапно сковывающих его движения.

Причинами судорог являются:

- переохлаждение пловца в воде;
- переутомление мышц, вызванное их длительной работой без расслабления, однообразность стиля и способа плавания;
- ощущение пловцом резкого снижения температуры воды;
- купание незакалённого пловца в воде с низкой температурой;
- предрасположенность пловца к судорогам.

Избежать судорог при купании и плавании нетрудно, надо строго соблюдать меры предосторожности на воде. Но уж если судороги все же появились, то теряться не следует; надо переменить стиль плавания, а при возможности выйти из воды. Если же этого сделать нельзя, то для устранения судорог надо расслабить сокращающиеся мускулы путем растирания сведенной мышцы. Судороги мышц пальцев рук прекращаются, если энергично и часто разжимать и сжимать пальцы в кулак. При судорогах кисти рук их надо энергично сгибать и разгибать в суставе. Судороги руки можно устранить сгибанием и разгибанием руки в локте. При судорогах мышц живота сгибать и разгибать колени, подтягивая их к животу. Судороги в икрах и большом пальце ноги устраняются, если одной рукой держаться за пальцы ноги, а другой нажимать на колено и таким образом выпрямлять ногу. Если судороги схватили лодыжки, надо сгибать и разгибать ноги.

Все перечисленные выше приемы устранения судорог может успешно выполнить только тот, кто хорошо умеет плавать. Но лучше всего – иметь при себе «английскую» булавку. Даже один её укол, бывает, спасает жизнь. Вода не страшна тем, кто плавает хорошо. Поэтому первое условие безопасного отдыха на воде - это умение плавать и оказание помощи товарищу, попавшему в беду

Однако и умеющий плавать должен постоянно соблюдать осторожность на воде, быть дисциплинированным и строго придерживаться наших советов. Нарушение правил купания и плавания ведет к несчастным случаям, к гибели на воде. Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке. Правила эти несложны, но необходимы для предупреждения несчастного случая. Перед тем как сесть в лодку, надо внимательно осмотреть ее, убедиться в ее исправности и прочности, проверить, на месте ли весла, руль, уключина, спасательные круги и черпак для отлива воды. Чтобы не нарушать во время посадки устойчивого равновесия лодки, надо входить в нее по одному, стараясь ступать на середину настила, равномерно рассаживаясь на сиденья. Во время движения лодки во избежание крена нельзя меняться местами и садиться на борт лодки. Грести веслами надо равномерно, сидящий «на вёслах» должен быть особенно внимательным, чтобы не удариться о борт другой лодки.

Совершая прогулки по воде, надо двигаться всегда по правой стороне реки, по ходу лодки, стараясь держаться не дальше 20 метров от берега. Если же потребуется

обогнать другую лодку, то это можно сделать, лишь обходя ее с левой стороны по движению лодки.

Гребная лодка во всех случаях должна уступать дорогу паровым, моторным и парусным судам. Надо остерегаться пересекать путь теплоходам и катерам — это опасно. Услышав частые и короткие сигналы этих судов, гребная лодка должна уклониться в сторону или отойти от проходящего судна на безопасное расстояние. При этом, удаляясь от судна, надо стараться резать волну носом лодки. В противном случае волны от идущих по реке судов могут перевернуть лодку. Ни в коем случае нельзя допускать шалости во время движения лодки — это опасно для жизни.

Категорически запрещается садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать ее, купаться и нырять с нее. Лодка может перевернуться — пострадают катающиеся. Но если лодка опрокинется, теряться нельзя. В первую очередь надо оказать помощь не умеющим плавать. Очутившись в воде, следует держаться за борт лодки и общими усилиями толкать ее к берегу.

При оказании помощи утопающим требуется соблюдать осторожность, избегать резких движений и не наклонять лодку в одну сторону. Нужно помнить, что перевернутая лодка держится на воде и может служить хорошим спасательным средством.

Но несчастного случая не произойдет, если катающиеся на лодке будут строго соблюдать правила поведения на воде.

Отдыхая на берегу и воде, конечно, следует помнить об охране окружающей среды: не засорять и загрязнять воду и берега.

Памятка по правилам безопасного поведения на водных объектах в летний период

1. Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на водных объектах.

2. В местах массового отдыха запрещается:

- * купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;

- * подплывать к моторным и весельным лодкам и другим маломерным судам, прыгать в воду с причалов и сооружений, не приспособленных для этих целей;

- * загрязнять и засорять водные объекты и прилегающие к ним территории;

- * распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;

- * играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать неприемлемые на водных объектах действия, связанные с нырянием и захватом купающихся, подавать крики ложной тревоги;

- * плавать на досках, бревнах и других, не приспособленных для этого средствах.

3. Взрослые обязаны не допускать купание детей в неустановленных местах, плавание с использованием не приспособленных для этого средств (предметов).

4. Безопасность детей на водных объектах обеспечивается правильным выбором и оборудовании места купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на водных объектах и соблюдении мер предосторожности.

5. При переохлаждении тела у купающего в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще всего ногу. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

- * Изменить стиль плавания – плыть на спине.

- * При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

- * При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

- * При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

* Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).

6. Попад в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу. Соблюдение Вами правил безопасного поведения на водоемах позволит избежать несчастных случаев на воде во время купания.

Памятка по спасению утопающих

Если вдруг рядом с вами начал тонуть человек, поспешите оказать ему первую помощь.

При этом помните, что даже если он уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

Вытащите потерпевшего на берег и внимательно осмотрите его: рот и нос могут быть забиты тиной или песком. Их надо немедленно очистить, повернув голову человека на бок. Можете воспользоваться платком или бинтом.

Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и сильно нажмите на спину. При этом, если у пострадавшего в желудке и в дыхательных путях есть вода, она выплеснется. Все это надо делать очень быстро и так же быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы, и начать делать искусственное дыхание.

Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову пострадавшего (это очень важно!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массажем сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь – поверх накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 сантиметров, и отпустите.

Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдувание воздуха делайте 4-5 ритмичных надавливаний. Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, а другой - массаж сердца. Не прекращайте реанимационные мероприятия до прибытия «Скорой помощи»: благодаря вашим действиям организм еще может жить.

Безусловно, приемы оживления и спасения совсем не просто применять без практики, и надо бы таким вещам учиться заранее. Но даже если у вас нет никакой подготовки – действуйте!