

Спасание на воде осенью

Оказавшись неожиданно в холодной воде надо помнить и придерживаться ряда правил и рекомендаций:

- постарайтесь зацепиться за какую – ни будь точку опоры и перетерпите первые неприятные ощущения от холодной воды. Не делайте никаких резких движений, подавите в себе внутреннюю панику. Через 30 – 40 секунд вы перестанете остро чувствовать холод, почувствовав легкое внутреннее тепло;

- начинайте махать руками и кричать, свистеть в свисток спасательного жилета для того чтобы привлечь внимание окружающих;

- оставьте на себе нижнее белье, носки, перчатки, головной убор. Помните, что от 40 до 60 % тепла уходит через голову, поэтому не снимайте головной убор, даже мокрый. Неприятные (болезненные) ощущения в пальцах рук и ног быстро пройдут после выхода из воды. Однако сила кистей рук и ступней ног снижается в несколько раз (3 -5). Даже не пытайтесь предпринимать в холодной воде физические усилия, которые доступны вам в обычных условиях;

- оказавшись в воде, оцените обстановку, что лучше для вас: плыть к берегу или держаться за лодку и ждать помощи, или дрейфовать вместе с лодкой и в удобном месте выбраться на берег;

- если вы приняли решение плыть самостоятельно, не делайте резких движений, следите за дыханием – оно должно быть ровным, в движении массируйте пальцы рук и ног. Постоянно контролируйте направление вашего продвижения, иначе дистанция до спасительного берега может значительно увеличиться;

- если вы выбрались на берег, снимите с себя всю одежду, максимально отожмите нижнее белье, вытрите им, снова отожмите и наденьте на тело. Не стойте босиком на холодной земле. Делайте согревающие движения (упражнения). Не позволяйте себе заснуть, пока не начнете согреваться. Если вы начали дрожать, это очень хороший признак – организм самосогревается.

Длительное пребывание человека в холодной воде может вызвать непроизвольное болезненное сокращение мышц, которое называется *судорогой*. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы, что препятствует выполнению активных действий ногами. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя.

Положительный эффект достигается путем проведения массажа пораженных мышц. При судорогах мышц передней поверхности бедра, ноги нужно максимально согнуть в коленях и подтянуть (прижать) их руками к задней поверхности бедра.

Судороги мышц живота устраняют путем подтягивания согнутых в коленях ног к животу.

Судороги мышц рук устраняют путем сжимания и разжимания кулаков, сгибания и разгибания рук в локтевом суставе.

Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой непростой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося чрезвычайного положения, подавление страха и паники.

Спокойное, уверенное поведение человека в воде позволит долго удержаться на ее поверхности, дождаться помощи, набраться сил и самостоятельно добраться до берега.

Беспорядочное барахтанье в воде приводит к быстрой потере сил, попаданию воды в дыхательные пути, что способствует утоплению.

Тонуший человек хаотично размахивает руками, просит о помощи, периодически он уходит под воду и всплывает. В этой ситуации ему необходимо немедленно оказать помощь. Главная задача заключается в быстром извлечении пострадавшего из воды на берег или на плавательное средство. Подплывать к утопающему опасно – человек в панике может потянуть вас под воду вслед за собой. Если тонуший не контролирует свои действия, подплывите к нему

сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу. Не позволяйте ему хвататься за вас, транспортировать пострадавшего надо так, чтобы его дыхательные пути находились над поверхностью воды. Если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Для этого переклоните его через колено, положив на живот головой вниз. Затем потряхните несколько раз. Ребенка или подростка можно взять за ноги и потрусить головой вниз. Если состояние не улучшилось, необходимо провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца.

Тонущий человек должен все силы направить на максимально возможное удержание на поверхности воды, самостоятельное достижение берега, обеспечение безопасности на берегу.

Особенно внимательно следите за детьми, ведь известны случаи, когда малыши захлебывались водой даже на мели.

Основными средствами спасения на воде являются:

- предметы, увеличивающие плавучесть человека: спасательный круг, спасательный «конец Александра», спасательный жилет или нагрудник, спасательные шары, доски;
- плавсредства: лодка, плот, надувной матрац.

Основными методами спасения на воде являются:

- приближение к утопающему на плавсредстве, по берегу, вплавь;
- извлечение пострадавшего из воды и оказание ему первой помощи.

Если пострадавший находится далеко от берега и способен к самостоятельным активным действиям, то ему необходимо бросить спасательный круг или спасательный «конец Александра».

Если вы планируете длительный или удаленный маршрут для отдыха, то возьмите с собой исправное средство связи и сообщите близким людям маршрут и сроки возвращения.

В заключении напоминаем, что основной причиной несчастных случаев связано с употреблением алкоголя во время отдыха у воды.

По вопросам безопасности на водных объектах Вы можете обратиться на Турочакский инспекторский участок ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Республике Алтай» по адресу: 649154, Республика Алтай, Турочакский район, с. Иогач, ул. Центральная, д. 1 или по телефону: (38843) 2-73-85.