

Правила поведения на воде и оказание первой помощи

В мире ежегодно гибнет от утопления около 150 тысяч человек. В странах с морским побережьем и тёплым климатом утопление стоит на 2-ом месте после Дорожно-Транспортных Происшествий. В России ежегодно тонут 15-20 тысяч человек.

Виды утоплений:

1 Истинное

Тонущий человек испытывая недостаток кислорода начинает интенсивно дышать под водой, его лёгкие заполняются большим количеством воды. Так тонут люди, умеющие плавать, после изнурительной борьбы с водной стихией (около 80% всех утоплений)

2 «Сухое»

У человека попавшего в воду рефлекторно смыкаются связки не пропуская в дыхательные пути ни воды, ни воздуха. Человек гибнет от удушья, но воды в лёгких нет. Кожные покровы синие. Так тонут люди, не умеющие плавать или попадающие в воду в бессознательном состоянии.

3 Синкопальное

У человека упавшего в воду рефлекторно наступает остановка сердца ещё до погружения на дно водоёма. В лёгкие пассивно затекает небольшое количество воды. Кожные покровы бледные

-Панические крики о помощи уменьшают объем воздуха в лёгких и снижают плавучесть. Лёгкие любого объёма, наполненные воздухом хорошо удерживают человека на поверхности воды. Нужно постараться набрать побольше воздуха и по возможности задержать дыхание

-Если пловец оказался в воде одетым следует сбросить с себя как можно больше одежды, так как по мере намокания одежды и обуви вес увеличивается, а объём снижается

-Для усиления положительной плавучести, нужно постараться принять горизонтальное положение и постоянно его поддерживать работая ногами.

-Когда захочется подышать нужно быстро выдохнуть и снова вдохнуть

Принципы спасения:

1 Спасти или помочь спастись утопающему

-Обеспечьте собственную безопасность и безопасность окружающих.

-Бросьте верёвку или любой плавающий предмет к утопающему

2 Если вы не можете помочь с берега, плывите к пострадавшему

-Подход к нему должен быть спокойным, но с использованием скоростных видов плавания

-Подплывая к тонущему нужно по возможности успокоить его голосом

-Избегайте близкого контакта с утопающим поскольку в панике он может утопить и вас

-Лучше всего подход осуществлять со стороны спины

-Если это не удастся то поднырнув по него развернуть тонущего на уровне колен к себе спиной и выполнив захват начать буксировку к берегу или плавсредству

-Если пострадавший без сознания используйте полотенце или верёвку для его буксировки

-Не пытайтесь спасти утопающего если чувствуете что это не в ваших силах!

3 Транспортируйте пострадавшего к мелководью или берегу

-Держите его голову над водой

-Если возможно вытащите пострадавшего из воды

-Удаляйте пальцем только видимые глазом инородные тела в полости рта пациента(ил, водоросли и др.)

-Не тратьте времени на удаление воды из лёгких пациента-это не возможно!

4 Если утонувший не дышит- начинайте искусственное дыхание «рот в нос»

-Фиксируйте рукой шею пострадавшего

-Для проведения искусственного дыхания без извлечения пострадавшего из воды можно применить способ «рот-трубка аквалангиста»

Внимание- не делайте попытку реанимации в глубоководье, если вы не обученный спасатель

На берегу:

-Для поддержания проходимости дыхательных путей можно использовать приём «ямка в песке»

-Непрямой массаж сердца возможен только на твёрдой ровной поверхности, то есть на берегу или устойчивом плавсредстве

5 Старайтесь снизить тяжесть шока:

Укройте пострадавшего, чтобы уменьшить теплопотерю

6 Вызовите медицинскую помощь:

Ожидая помощь, контролируйте проходимость дыхательных путей, дыхания, пульс, уровень сознания