

Первая помощь при утоплении



УТОПЛЕНИЕ

это состояние, возникающее в результате проникновения воды (реже — других жидкостей или сыпучих материалов) в лёгкие и дыхательные пути, которое может привести к смерти.

Утопление может быть:

- **первичным (истинным или «мокрым»),**
- **асфиксическим («сухим»),**
- **вторичным (при рефлекторной остановке сердца из-за спазма сосудов).**

признаки утопления

- Кожные покровы бледные или синюшные, тело на ощупь холодное.
- Из рта и носа выделяется вода, иногда с пеной.
- У пострадавшего находящегося без сознания может отсутствовать дыхание и рефлексы.



Среди причин, ведущих к утоплению, главное место занимают **страх и чувство паники**, часто связанные не с реальной, а с мнимой опасностью.

Другие причины утопления:

- неумение плавать,
- низкая температура воды и большая скорость течения,
- переутомление,
- водоворот,
- холодный ключ со дна,
- шторм,
- болезненное состояние,
- травмы при прыжках в воду,
- нарушение сердечной деятельности при плавании под водой.



С берега трудно разобрать, тонет человек, **Запомните!** или нет!

Очень часто, тонущий человек физиологически **не способен позвать на помощь, так как не имеет возможности дышать.**

Спросите, в порядке ли он. Если ответом будут молчание и бессмысленный взгляд — у вас может остаться совсем мало времени, чтобы спасти его.



Главное правило спасателя!

**— действовать
быстро, но обдуманно,
спокойно и осторожно!**

Услышав зов утопающего о помощи, надо ему немедленно ответить, крикнуть, чтобы он знал, что помощь ему будет оказана (это придает силы утопающему).

При наличии возможности, нужно подать тонущему шест, конец одежды или бросить конец веревки, подручные плавающие предметы.

Необходимо помнить, что оказывающий помощь должен не только сам хорошо плавать и нырять,

но должен хорошо владеть специальными приемами подхода к тонущему человеку, транспортировки утопающего, а главное – умения освобождаться от «мертвых» захватов тонущего.



Правила спасения

Спасать тонущего человека обычно приходится вплавь.

Если он еще держится на поверхности, следует подплывать к нему сзади, чтобы избежать опасного захвата с его стороны.

В случае захвата лучше погрузиться с тонущим в воду. Он, пытаясь остаться на поверхности, как правило, отпускает спасателя.

Если тонущий погрузился в воду, надо нырнуть и попытаться обнаружить его. Найдя тонущего, необходимо взять его за руку или за волосы, и оттолкнувшись от дна, всплыть на поверхность.



Спасение тонущего с помощью ЛОДКИ

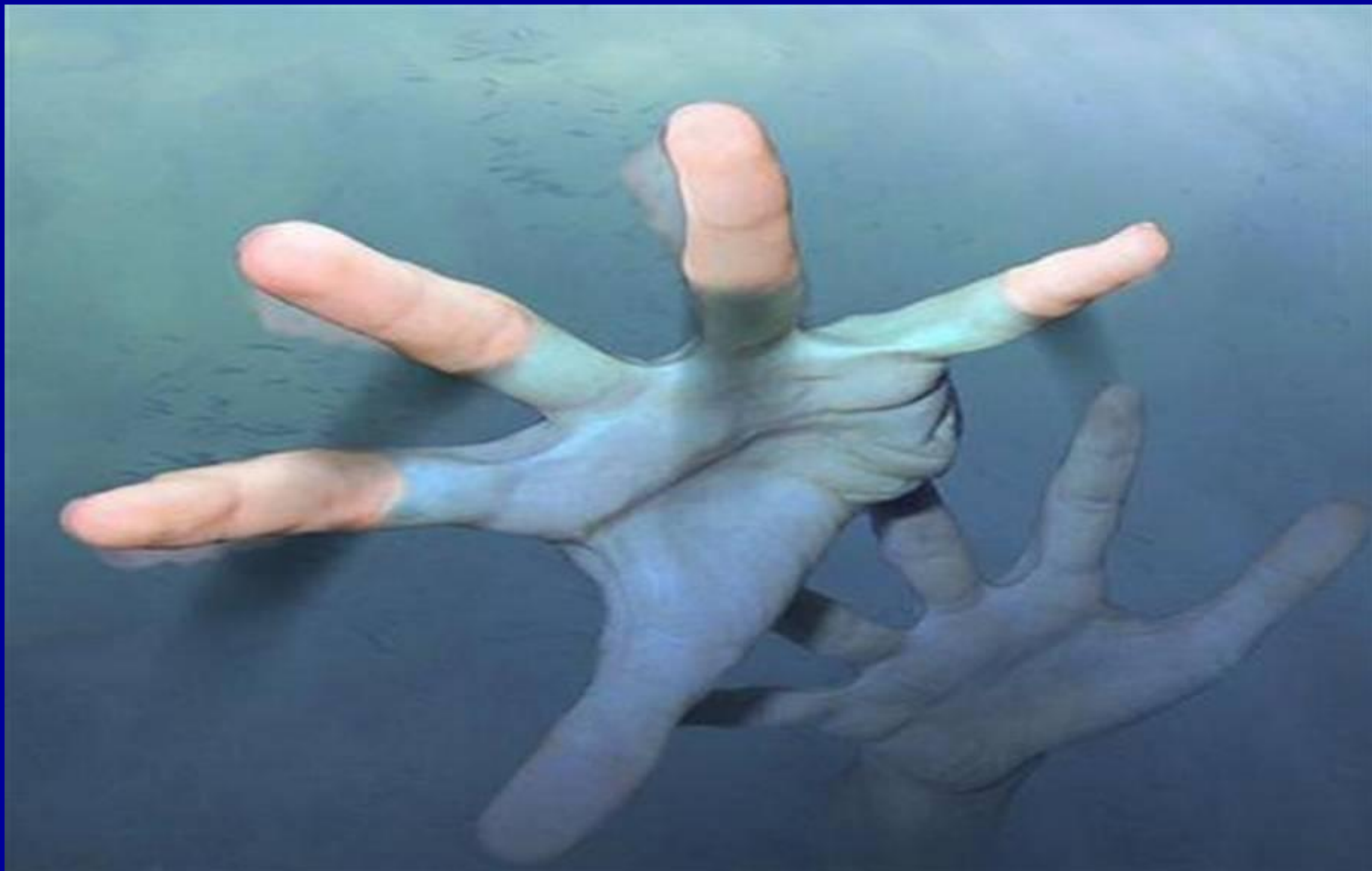
Отправляясь на лодке, следует захватить собой шест, палку, веревку и т.п., чтобы подать утопающему, если он не потерял сознание. Если в лодке только один человек, то лучше ему не прыгать в воду, иначе лодка, будучи неуправляемой, может быть отнесена течением.

Лодку нужно подводить к тонущему кормой или носом, но не бортом. Поднимать пострадавшего нужно с носа или кормы, т.к. при втаскивании через борт можно опрокинуть лодку.

Если в лодке есть второй человек, то оказывающий помощь, может удерживать утопающего в воде с кормы и буксировать утопающего, не поднимая его в лодку.



Внимание взрослым:



судорогой

В условиях низкой температуры воды или от переутомления у пловца могут развиваться судороги в **икроножных мышцах, мышцах бедра и кистей рук.**

При судорогах в икроножных мышцах рекомендуется, плавая на спине, вытянуть ногу, которую свело судорогой, и потянуть пальцы стопы на себя. При судороге мышц бедра помогает сильное сгибание в коленном суставе и при этом еще прижать ступню руками к тыльной поверхности бедра.

При судорогах мышц пальцев рук нужно сжать руку в кулак и, вытянув из воды, сильно встряхнуть.

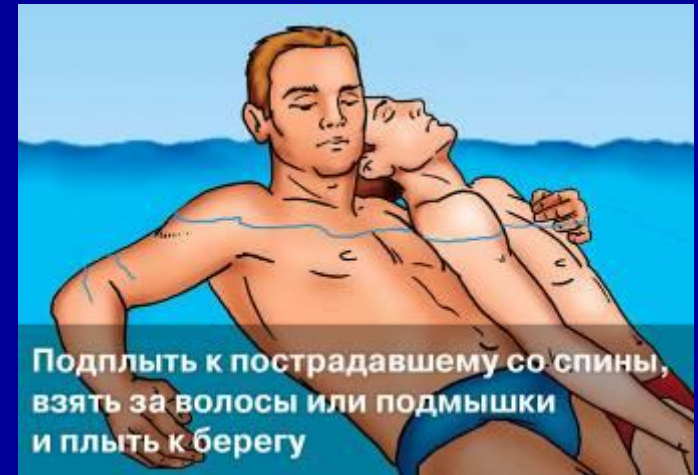


Как буксировать тонущего

человека?

1. **Способ за руки** Оказывающий помощь должен подплыть сзади, стянуть локти тонущего назад за спину и, прижав его к себе, плыть к берегу вольным стилем.
2. **Способ под руку.** Для этого оказывающий помощь должен подплыть к утопающему сзади, быстро подсунуть свою правую (левую) руку под его правую (левую) руку, взять его за другую руку выше локтя, прижать к себе и плыть к берегу на боку.
3. **Способ за шею.** Для буксировки человека, находящегося без сознания, оказывающий помощь должен плыть на боку и тянуть пострадавшего за волосы или воротник одежды.

При всех способах буксировки тонущего **необходимо, чтобы нос и рот его находились над поверхностью воды**



Будьте внимательны на воде!

Водный простор манит прохладой и тайнами глубин, завораживает своей красотой и загадочностью. И в то же время эта среда крайне опасна и враждебна человеку.

Ежегодно в нашей стране на воде гибнет 12 – 13 тысяч человек, из них 3,5 тысячи детей. Такова печальная статистика.

Будьте внимательны на воде! Знайте и соблюдайте правила безопасности!

Запомните! Находясь у воды, никогда не забывайте о грозящей опасности и будьте готовы оказать помощь попавшему в беду.

Закрепление пройденного:

- 1. Дайте определение – УТОПЛЕНИЕ.**
- 2. Какие виды утопления вы знаете?**
- 3. Назовите основные причины утопления?**
- 4. Назовите основные признаки утопления.**
- 5. Расскажите об основных правилах спасателя?**
- 6. Покажите основные способы освобождения от захватов.**
- 7. От чего зависит выбор способа транспортировки тонущего?**
- 8. Расскажите и покажите основные способы транспортировки тонущего к берегу.**