

## ОБ ОПАСНОСТИ РАННЕГО КУПАНИЯ

Администрация Куженерского муниципального района напоминает, что в мае, несмотря на высокие температуры в дневные часы, вода для купания недостаточно теплая – прогревается только верхний слой, а нижний достигает не более +4 градусов. При таких перепадах существует риск для жизни и здоровья, особенно это опасно для людей, которые находятся в состоянии алкогольного опьянения, так как при нырянии в воду происходит резкое сужение сосудов, нарушение дыхания и кровообращения.

Для людей, которые закаляются, оптимальная температура воды составляет +18 градусов, для остальных – выше +20, тем не менее, нахождение в такой воде дольше 15 минут может привести к переохлаждению. Призываем жителей района соблюдать действующий режим ограничения, вызванный новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), не посещать мест массового скопления граждан и не открывать купальный сезон раньше положенного срока. Особое внимание необходимо уделить профилактической работе с детьми. Родители должны рассказывать детям об опасностях раннего купания и недопустимости игр на обрывистых берегах водоемов.

Хотим напомнить правила спасения на воде. Если есть лодка, подплывите на ней к тонущему и затаскивайте его через корму, чтобы лодка не перевернулась. Если лодки нет, доберитесь до тонущего вплавь. Приблизившись, обхватите его сзади за плечи, чтобы он не мог вцепиться в вас. Тогда вы лишитесь возможности двигаться и можете утонуть вместе с ним. Если тонущий продолжает судорожно цепляться за вас, сковывая ваши движения, возьмите его одной рукой под подбородок и подтащите к себе, чтобы его голова оказалась вровень с вашей, лицом вверх. Локтем той же руки крепко зажмите его плечо, чтобы помешать ему перевернуться, и продвигайтесь к берегу на боку или на спине. Если утопающий находится без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды. При сильных волнах обхватите утопающего одной рукой поперек груди, поддерживая его голову над водой.

Меры предосторожности при спасении утопающего:

в холодной воде не снимайте с себя одежду, чтобы избежать переохлаждения организма. Следует снять только обувь и вытащить все из карманов;

следите, чтобы утопающий в панике не хватался за вас. Если этого не удастся избежать, примените специальные приемы освобождения:

1. Если он схватился за вашу ногу, быстро опустите ее, одновременно приняв вертикальное положение. Поднимите другую ногу и, упершись ею в плечо или грудь утопающего, оттолкнитесь от него, откинувшись назад всем телом.

2. Если он обхватил вас спереди, возьмите его обеими руками под мышки и, приподняв, оттолкните от себя.

3. Если он обхватил вас сзади за шею, опустите голову как можно ниже, чтобы его руки не сомкнулись у вас на горле. Крепко сожмите запястье той его руки, которая находится выше, и резко дерните вперед, приподнимая другой рукой его локоть. Оказавшись таким образом у него за спиной, вы заблокируете одну из его рук.

4. В крайнем случае погружайтесь с головой в воду и, вынырнув за спиной утопающего, крепко обхватите его за плечи.

5. Постарайтесь успокоить паникующего человека и внушить ему, что он спасется только в том случае, если будет вам подчиняться.

Первая помощь утопающему на берегу, если пострадавший находится без сознания:

нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища;

обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка;

при отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос;

тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок);

воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов - 17 раз в минуту;

при остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямым массажем сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоем;

когда из человека начнет выходить вода, которой он наглотался, наклоняйте его голову набок;

когда пострадавший начнет дышать, переверните его на грудь, голову поверните набок и, укрыв его чем-нибудь теплым, вызовите скорую помощь.