Как спасти утопающего и не пойти ко дну самому

1) Оцените свои силы

Если на ваших глазах тонет человек, нужно в первую очередь подумать о собственной безопасности: стоит ли входить в воду и подвергать риску ещё и себя.

2) Найдите вспомогательный предмет

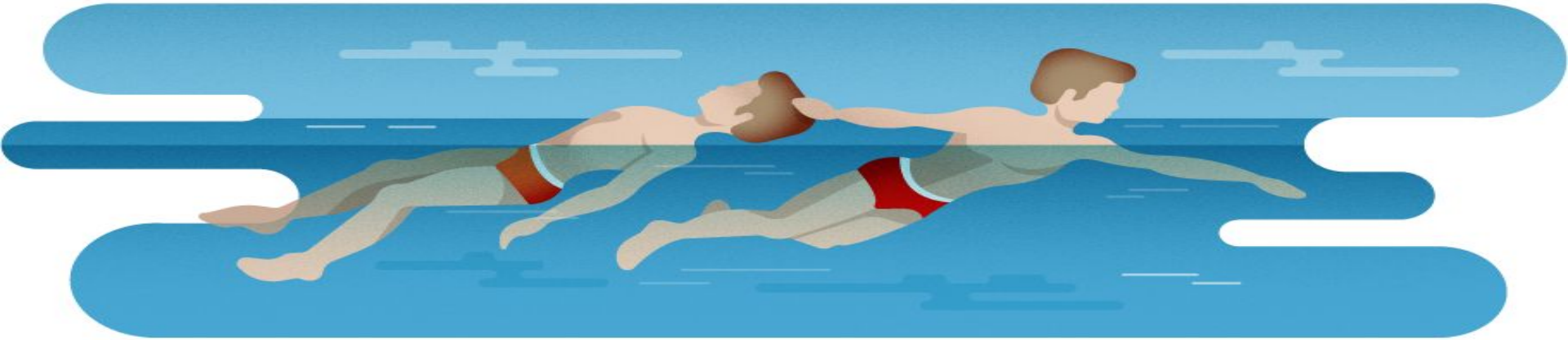
На оборудованных пляжах есть специальные спасательные средства. Но если их нет, то нужно поискать любой предмет, который обеспечивает плавучесть: надувной матрас, пустая бутылка. Утопающему можно кинуть верёвку, может сгодиться и скрученное пляжное полотенце, если тонущего ещё не унесло в открытое море.

3) Предупредите остальных

Если на берегу в это время находятся другие люди, то попросите их позвонить в службу спасения. Можно сразу же вызвать скорую помощь.

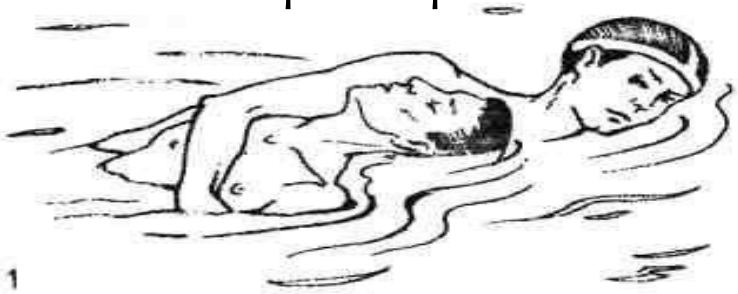
4) Поднырните и захватите утопающего

Нужно поднырнуть под тонущего человека со спины и захватить его одной рукой за шею или волосы. Обязательно успокойте его, скажите, что всё хорошо, что вы его вытащите. Очень важно разговаривать с человеком — необходимо, чтобы он отвлёкся и прекратил панику.

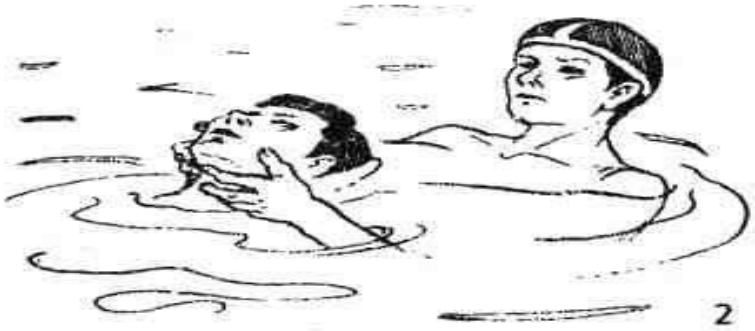


Следите, чтобы голова тонущего была над водой. Если он наваливается на вас всем телом, нужно немедленно освободиться, иначе можно утонуть вдвоём. Самый простой и эффективный способ — это нырнуть и снова подплыть к человеку уже с другой стороны, вновь пытаясь словами его успокоить.

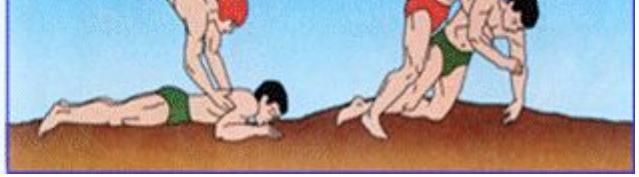
Если утопающий ведёт себя слишком активно, бьёт руками и ногами по воде и никак не даёт вам к нему подобраться, то вам придётся немного отплыть в сторону и подождать, пока он выбьется из сил, и тогда приступать. В противном случае он может вас травмировать.



1



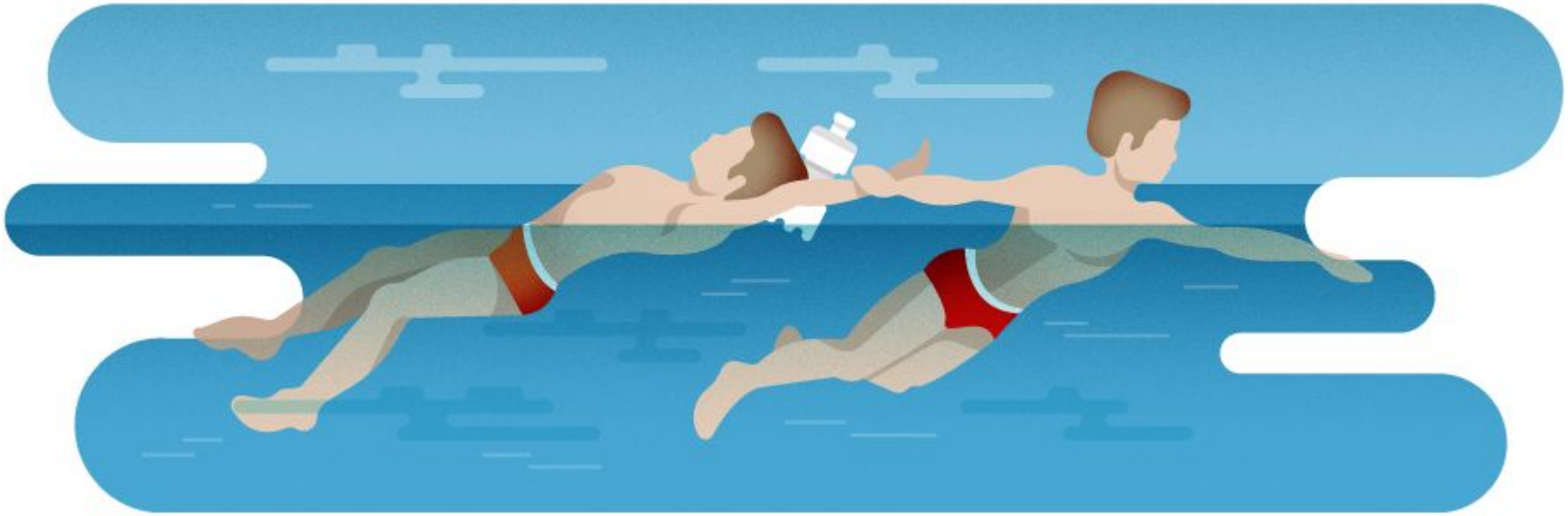
2

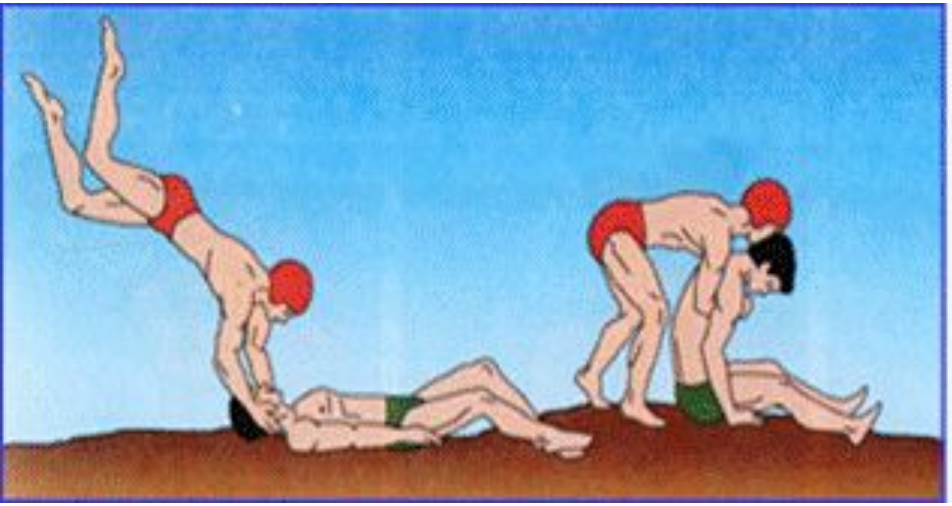


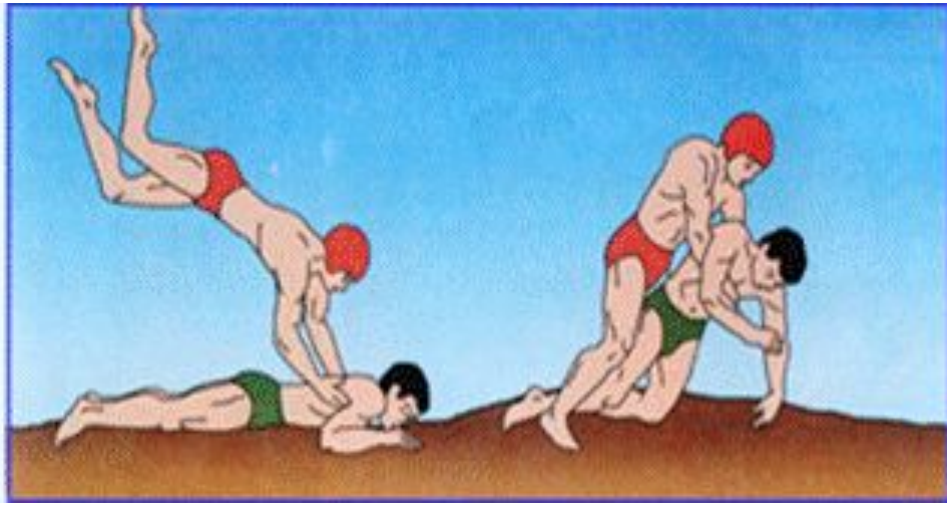
предмет, нужно,

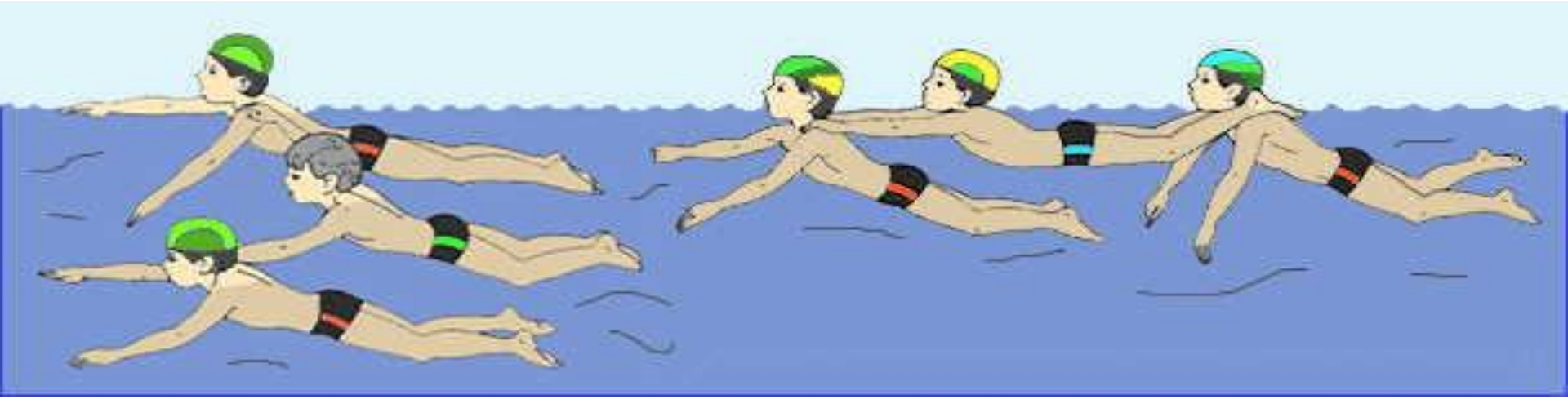
Бутылку нужно разместить между вами: с одной стороны её держит тонущий, а с другой — вы. Или просто дать ему её в руку. Даже если предмет небольшой и по-настоящему не держит человека на воде, он поможет психологически — придаст спасаемому уверенности.

После того как доставите его на берег, обеспечьте ему медицинский осмотр.









Оказание первой медицинской помощи при утоплении

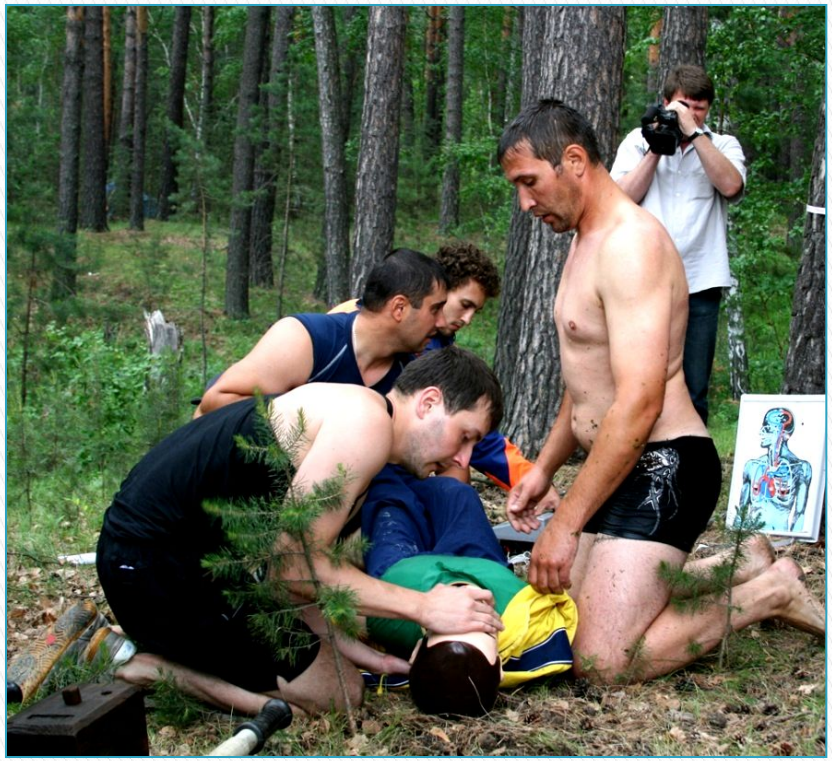
1. Если пострадавший находится в сознании, у него удовлетворительный пульс и сохранено дыхание, то ваши действия в отношение пострадавшего такие:

   а) уложить на жесткую поверхность;

   б) раздеть и растереть руками или сухим полотенцем;

   в) дать горячий чай или кофе;

   г) укутать одеялом и дать отдохнуть.



Если у пострадавшего отсутствует сознание, но сохранены дыхание и пульс:

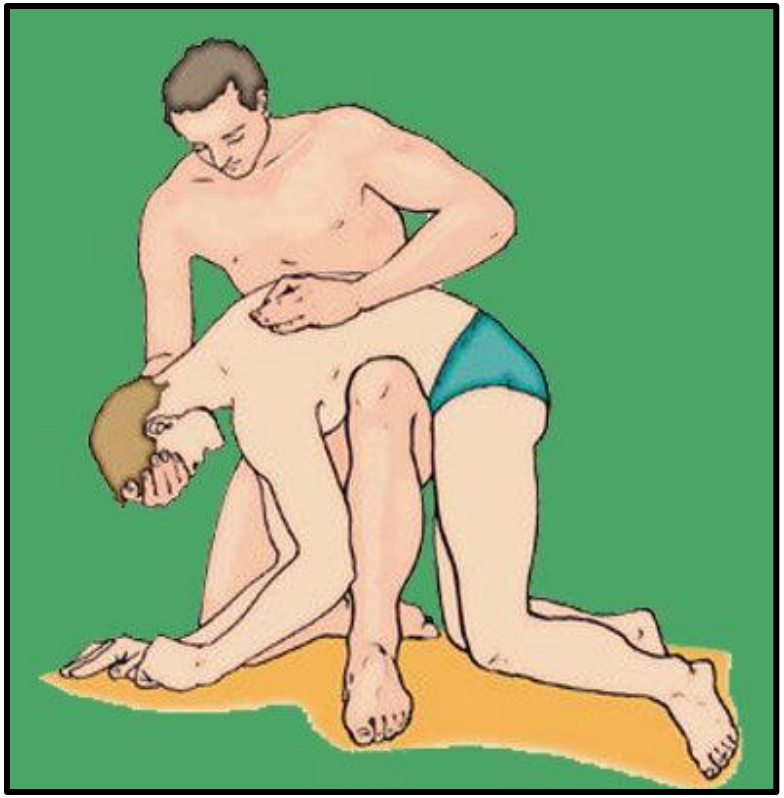
а) Пострадавшего кладут животом на согнутое колено спасателя таким образом, чтобы голова была ниже грудной клетки, и любым предметом, куском материи или пальцем удаляют из полости рта и глотки воду, рвотные массы, водоросли, грязь.

Затем несколькими энергичными движениями, сдавливающими грудную клетку, стараются удалить воду из трахеи и бронхов.;

б) насухо обтереть;

в) дать вдохнуть нашатырный спирт;

г) для активизации дыхания подергать пострадавшего за язык.

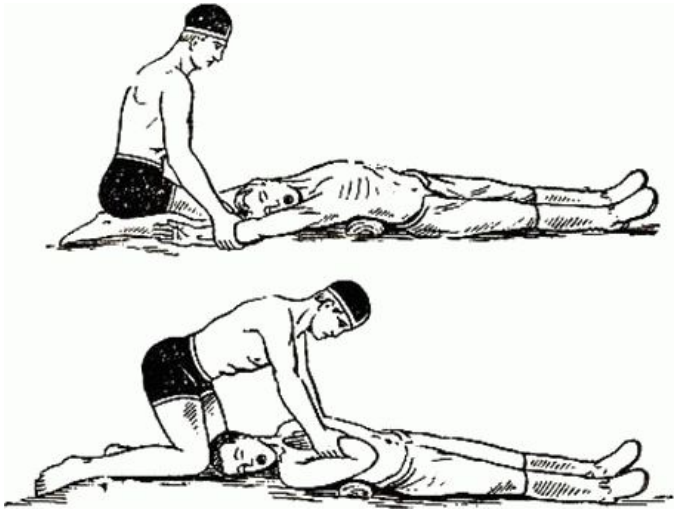


- . Если у пострадавшего отсутствуют дыхание и сердечная деятельность:
- а) Также, как и в предыдущем случае, удалить воду из дыхательных путей пострадавшего;
- б) освободить рот пострадавшего от ила, тины и рвотных масс;
- в) уложить его на спину, запрокинув голову и вытянув язык;
- г) делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Порядок проведения сердечно-легочной реанимации.

Выполняется только при отсутствии сердцебиения и дыхания!

- 1. Положи пострадавшего на спину, на пол или землю.
- 2. Запрокинь его голову, приподними подбородок, зажми нос.
- 3. Сделай два полных вдувания изо рта в рот через трубку, носовой платок или ткань.
- 4. Контролируй поднятие грудной клетки оживляемого.
- 5. Положи основание ладони своей руки на грудину пострадавшего и накрой ее ладонью второй руки.
- 6. Свои руки держи прямыми.
- 7. Ритмичными толчками с частотой 60-70 в минуту, спасающий должен резко надавливать на грудную клетку на глубину 3 - 4 см до появления самостоятельного сердцебиения.
- 8. При выполнении движений не отрывай руки от грудины.
- 9. При проведении реанимации нужно 4-5 надавливаний чередовать с одним вдохом.



10. Запрокинь голову, приподними подбородок, зажми нос пострадавшего.

11. Сделай два полных вдувания.

12. Следи за поднятием грудной клетки.

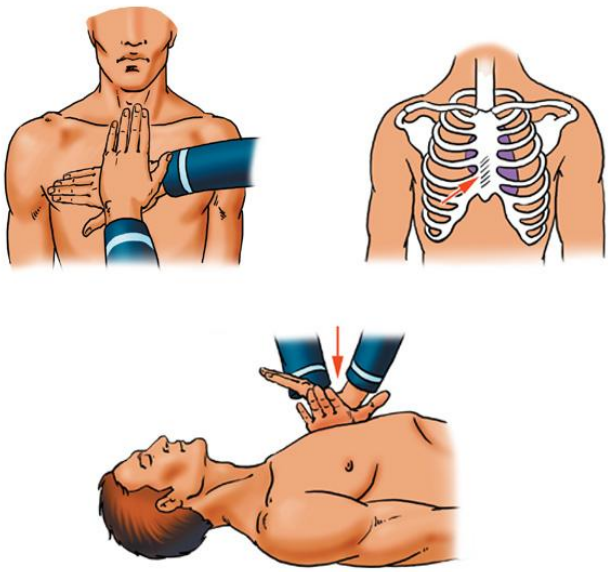
13. При наличии помощника заставь его вдувать воздух по твоей команде.

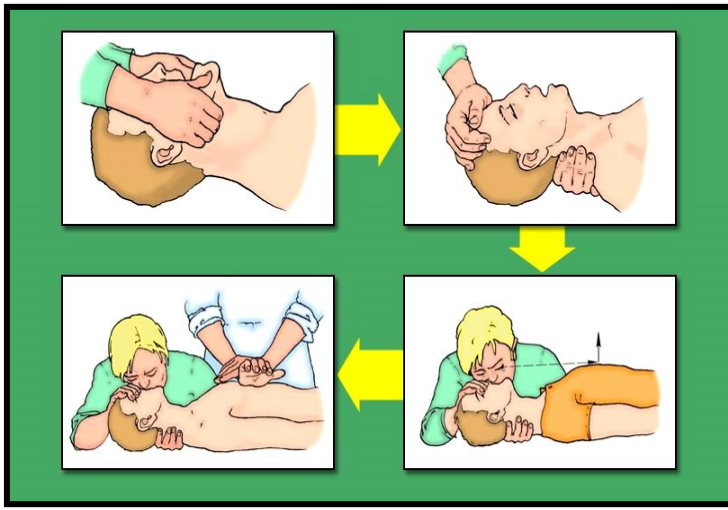
14. Повторяй циклы надавливания на грудину и вдуваний воздуха.

15. Следи, чтобы не западал язык

16. Реанимацию продолжай не менее 20 минут.

Помните, что при утоплении в холодной воде есть все шансы спасти человека как бы долго он не был на холоде, так как низкая температура отодвигает срок наступления биологической смерти. Поэтому и реанимацию ему необходимо проводить длительное время





ЧАСТЬ 2

Как правильно себя вести, если тонешь

1) Успокоиться

Главная причина, по которой люди начинают тонуть, — это сковывающий страх. Человек понимает, что оказался на большой глубине, и поддаётся панике.

Если вы всё-таки заплыли далеко, нужно в первую очередь успокоиться. Человек легче воды, поэтому он может отдохнуть, удерживаясь на поверхности на спине, и после этого плыть дальше.

Если в воде свело ногу, то нужно потянуть пальцы на себя.

2) Позвать на помощь

Если на берегу кто-то есть, то нужно привлечь их внимание. Для этого машите руками, бейте по воде и кричите: "Помогите" или Help, если находитесь за границей. Однако если нет шансов, что вас заметят, лучше не тратить на это силы и двигаться к берегу

3) Подныривать под волны

Вы можете наглотаться воды, если вас накроет волной. От сильного удара волны можно потерять сознание.

Чтобы вас не относило от берега, нужно подныривать под каждую волну, потому что, именно будучи под водой, вы сможете продвигаться к берегу. Идёт волна — ныряйте, а после этого выныривайте, делайте глубокий вдох и снова погружайтесь.

4) Выплыть из течения

Очень опасно так называемое "отбойное течение", направленное под прямым углом от берега к открытому морю. Если вас начало относить на глубину, знайте: пытаться плыть к берегу просто бесполезно, физических возможностей преодолеть силу течения не хватит даже у спортсменов.

Ширина потока обычно составляет 20—30 метров. Нужно двигаться не к берегу, а параллельно ему — таким образом рано или поздно вы выплывете за пределы течения и сможете спокойно вернуться к пляжу.

Использованные метериалы:

- https://life.ru/t/%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC/413106/kak_spasti_utopaiushchiegho_i_nie_poiti_ko_dnu_samomu
- http://medvoice.ru/pervaya-pomoshh-utopayushhim/
- http://homepink.ru/fotogalereya/sovety-zhenshchinam/99343-spasenie-utopayushchego-sposoby-osnovnye-pravila-algoritm
- http://kirovsklenobl.ru/content/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0-%D1%81%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D1%83%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%B3%D0%BE-0
- https://www.goodfon.ru/download/priroda-more-okean-voda-volny/2560x1600/
- http://post.kards.qip.ru/list/show/75/301/9/utopajusshij.htm
- http://za.ladu-rus.ru/archives/11229
- http://plavanieinfo.ru/uroki-plavaniya/32-obuchenie-plavaniu-krolem-na-spine.html