**«Это должен знать каждый!»**

Наступил такой долгожданный купальный сезон, количество отдыхающих на берегу водоемов увеличивается. Для избежания несчастных случаев на воде доводим до вас правила безопасного поведения на водных объектах в летнее время.

**Правила безопасности**

**На воде**

* Если свело ногу – ущипните икроножную мышцу. Если это не помогает – возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите её.
* В холодную воду входите не спеша, чтобы дать организму привыкнуть. При резкой смене температуры известны случаи сердечных приступов.
* Если заплыли слишком далеко и почувствовали усталость – передохните. Для этого перевернитесь на спину и широко раскиньте руки.

**Спасение утопающего**

Если поблизости есть спасательный круг, бросьте его утопающему. Если круга под рукой не оказалось – подплывите к тонущему человеку, чтобы он вас увидел и услышал, заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему свое плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой под воду, не деликатничайте с ним. Применяйте силу.

Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

**Оказание первой помощи при утоплении**

После того как пострадавший вытащен на берег, верхние дыхательные пути надо быстро освободить от посторонних предметов (тины, зубных протезов, рвотных масс).

Поскольку при утоплении мокрого, или синего типа, в дыхательных путях пострадавшего находится много жидкости, спасатель должен уложить его на свое колено животом, лицом вниз, чтобы дать стечь воде, засунуть пострадавшему два пальца в рот и надавить на корень языка. Это делается не только с тем, чтобы вызвать рвоту, которая поможет освободить дыхательные пути и желудок от не успевшей всосаться воды, но и с тем, чтобы помочь запустить дыхательный процесс.

Если все получилось, и спасатель добился появления рвотных масс (их отличительным признаком является присутствие непереваренных кусочков пищи), это означает, что первая помощь подоспела вовремя, проведена правильно, и человек будет жить. Тем не менее, нужно продолжать помогать ему удалять воду из дыхательных путей и желудка, не прекращая надавливать на корень языка и вызывая вновь и вновь рвотный рефлекс – до тех пор, пока в процессе рвоты не перестанет выделяться вода. На этом этапе появляется кашель.

Если несколько попыток подряд вызвать рвоту оказались безуспешными, если не появилось хотя бы сбивчивое дыхание или кашель, это означает, что свободной жидкости в дыхательных путях и желудке нет, она всосалась. В этом случае следует немедленно перевернуть пострадавшего на спину и приступать к реанимации.

Оказание первой помощи при утоплении сухого типа отличается тем, что в этом случае к реанимации следует приступить сразу же после освобождения верхних дыхательных путей, пропуская этап вызывания рвоты. В этом случае есть 5-6 минут для того, чтобы попытаться запустить дыхательный процесс у пострадавшего.

Итак, в сжатом виде алгоритм оказания первой помощи при утоплении следующий:

* Освободить верхние дыхательные пути (рот и нос) от посторонних веществ.
* Перекинуть пострадавшего через колено, дать стечь воде, вызвать рвоту и как можно более полно удалить воду из желудка и дыхательных путей.
* В случае если произошла остановка дыхания, приступать к реанимации (искусственный массаж сердца и дыхание рот-в-рот или рот-в-нос).

При утоплении бледного или сухого типа второй этап пропускается.

**Действия после оказания первой помощи**

После того, как удалось запустить самостоятельное дыхание, пострадавшего укладывают набок, укрывают полотенцем или пледом, чтобы согреть.

Необходимо обязательно вызвать скорую помощь. До приезда врача пострадавший должен постоянно находиться под контролем, в случае остановки дыхания реанимационные мероприятия следует возобновить.

Спасатель обязательно должен настоять на врачебной помощи пострадавшему, даже если тот способен самостоятельно передвигаться и от нее отказывается. Дело в том, что грозные последствия утопления, такие как отек головного мозга или легких, внезапная остановка дыхания и т.д., могут наступить и через несколько часов, и даже через несколько дней после несчастного случая. Опасность считается миновавшей лишь тогда, когда спустя 5 дней после происшествия никаких серьезных проблем со здоровьем не возникло.

**Солнечный удар**

Чрезмерное пребывание без головного убора под палящим солнцем опасно. Это может привести к тепловому (солнечному удару). Тепловой удар - состояние, угрожающее жизни – наступает, когда системы, регулирующие теплообмен, не могут адекватно функционировать.

Основные признаки: резкое повышение температуры тела до 40 градусов, кожные покровы становятся горячими, сухими, красными, слабость, тошнота, вплоть до рвоты; учащение дыхания, затемнение сознания, заторможенность, пульс становится сильным и неровным. В этом случае следует переместить пострадавшего в прохладное, затемненное место; раздеть его и постоянно протирать тело губкой (полотенцем), смоченной в холодной воде, пока температура тела не станет безопасной (36-37 градусов).