Лето: где и как купаться безопасно?

С наступлением жаркой погоды тюменцы начали активно отдыхать у водоемов, забывая при этом о правилах безопасности.

Так, 10 июня, в искусственном водоеме в районе улицы Тарманской утонул 14-летний мальчик. Чтобы трагедия не повторилась, запомните основные правила безопасности во время купания и правила спасения утопающих.

Купаться в разрешенных местах

Этим летом после снятия ограничений в Тюмени организуют 10 мест массового отдыха у воды. Это зоны на реке Туре, озерах Верхнем Кривом, Липовом, Андреевском, прудах Лесном, Студенческом. Также будет организовано несколько зон отдыха у воды без купания – на прудах Южный, Войновский, обводненных карьерах Северный и Утиный.

Правила купания:

– не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки;

– перед купанием обследуйте дно;

– никогда не плавайте в одиночестве;

– следите за играми своих детей даже на берегу;

– не ныряйте и не прыгайте в воду в незнакомых местах;

– не играйте в игры с захватом в воде, не хватайте за ноги;

– не купайтесь в нетрезвом состоянии.

Если вы увидели, что в водоеме тонет человек, сразу же позовите на помощь, попросите вызвать спасателей и бригаду врачей. Если рядом есть спасательный круг, бросьте его утопающему. Уверены в собственных силах? Тогда попробуйте доплыть до человека и транспортировать на плече (если в сознании) или за волосы (если без сознания).

Правила оказания помощи при утоплении:

– Переверните пострадавшего лицом вниз, опустите голову ниже таза;

– Очистите рот, резко надавите на корень языка;

– При появлении рвотного и кашлевого рефлексов добейтесь полного удаления воды из дыхательных путей и желудка. Если нет рефлексов, сделайте искусственное дыхание, непрямой массаж сердца, а при появлении признаков жизни вернитесь к удалению воды из легких и желудка.

Помните, какое важное значение в спасении человека играет время! Даже если утопающий уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

Помоги себе сам

Даже если вы уверены, что потрясающе плаваете, судороги могут случиться с каждым. В таком случае постарайтесь не паниковать, ущипните себя за икроножную мышцу или возьмитесь за большой палец ноги и резко его выпрямите. Постарайтесь доплыть до берега. В случае затруднений громко зовите на помощь, снимите с себя лишнюю одежду. После этого ложитесь на спину, широко раскинув руки. Глубоко дышите, постарайтесь не глотать воду.

Если чувствуете, что начинаете захлебываться, повернитесь спиной к волне. Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками. Очистите нос, сделайте несколько глотательных движений. Восстановите дыхание, медленно двигайтесь в направлении берега.

МЕДИНФО 72 желает вам хорошего лета, теплых дней и безопасного купания! Берегите себя и близких.