

## **Правила безопасности при плавании в холодной воде**

Если вы продолжаете плавать в холодное время года - не забывайте о безопасности. Если вы почувствовали, что наступает переохлаждение, возникают судороги рук и ног - немедленно выйдите из воды, оботритесь полотенцем, зайдите в теплое помещение и оденьтесь в сухую теплую одежду, не забыв о головном уборе.

Если по какой-то причине вы попали в ситуацию, когда немедленно выйти из воды нет возможности, главное – сохраняйте спокойствие, поменяйте стиль плавания (плывите на спине) и двигайтесь в направлении берега или ближайшего плавсредства.

### **При возникновении судорог, следуйте следующим правилам:**

- при появлении ощущения стягивания пальцев рук, надо быстро, с силой сжать кисть рук в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в сторону, затем разжать кулак, чтобы улучшить кровообращение;

- при судороге икроножной мышцы необходимо двумя руками обхватить стопу и с силой подтянуть стопу к себе или сильно ущипнуть (укусить) ногу, которую свела судорога;

- при судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине;

- при возможности проколите кожный покров в месте судороги любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой).

### **Необходимо также знать, как правильно отогреть человека, долгое время находившегося в холодной воде:**

- помогите пострадавшему подняться на борт плавсредства или выбраться на берег;

- пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся сухую одежду, одеяло, обязательно надеть головной убор;

- если он находится в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань: их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышку;

- нельзя растирать тело, а также давать пострадавшему алкоголь, - этим можно нанести серьезный вред организму.

### **Напоминаем также действия по оказанию первой помощи при утоплении:**

- перенесите человека на безопасное место, согрейте;

- поверните пострадавшего лицом вниз и опустите его голову ниже таза, очистите рот от слизи, удалите воду из дыхательных путей и желудка;

- помните: при отсутствии у пострадавшего пульса и дыхания нельзя терять время на удаление воды из легких и желудка. В этом случае необходимо

срочно начать делать наружный массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия скорой помощи;

- как можно быстрее доставьте пострадавшего в медицинское учреждение.

Придерживаясь этих несложных правил поведения на воде вы обеспечите себе и окружающим радостный, приятный и главное – безопасный отдых.