

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

При проведении сердечно-лёгочной реанимации, прежде всего необходимо удалить воду из лёгких и очистить полость рта от грязи и водорослей, которые могли туда попасть.

После этого следует проводить непрямой массаж сердца и искусственную вентиляцию лёгких.



Удаление воды из лёгких



Искусственное дыхание

Чтобы непрямой массаж сердца был эффективным, его следует проводить на жёсткой ровной поверхности.

Оптимальное соотношение надавливаний на грудную клетку и вдохов искусственного дыхания 15:2, независимо от количества участников реанимации.



Непрямой массаж сердца

В экстремальной ситуации всегда лучше использовать реальный шанс на спасение пострадавшего, чем сетовать на отсутствие врача, и этим оправдать свою бездеятельность в спасении человека.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА КУПАНИЯ

- ▶ Не заходите в воду, особенно в глубоких местах, не умея плавать.
- ▶ Купайтесь только в разрешённых, хорошо известных местах.
- ▶ Нельзя купаться в штормовую погоду и во время грозы.
- ▶ Нельзя заниматься подводным плаванием без разрешения врача.
- ▶ Нельзя долго находиться в воде, особенно холодной.
- ▶ Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить в воде игры, связанные с захватами.
- ▶ Запрещается оставлять детей на берегу без присмотра взрослых, умеющих плавать и способных оказать помощь.
- ▶ Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере.



МОУ СШ №124
Волгоград

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДЕ



Вода является постоянным спутником человека на протяжении всей его жизни.

Вода делает нашу планету пригодной для жизни. Она самый загадочный и бесценный минерал на Земле. Вода находится в непрерывном движении, всё время расходуется и восстанавливается. По мнению учёных именно в воде зародилась жизнь.

Но вода может и лишить жизни, если не соблюдать правила безопасного поведения на воде.

Человек может оказаться в воде как по своей воле, так и совершенно случайно.

Плавание относится к активному способу удержания человека на воде, передвижения по её поверхности.

Спокойное, уверенное поведение человека в воде позволит долго удержаться на поверхности, набраться сил и самостоятельно добраться до берега.