

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ. (ОПАСНОСТЬ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ)

Часто причиной несчастных случаев во время купания в открытых водоемах является переохлаждение (гипотермия).

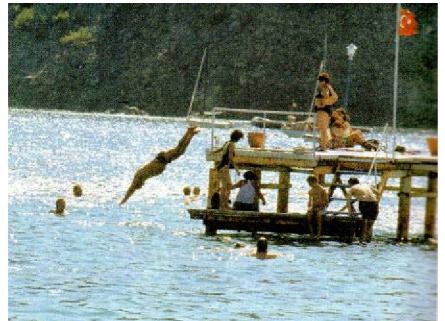
ПОМНИТЕ: длительное пребывание в воде приводит к переохлаждению организма.

Наиболее подходящая для купания температура воды от +20 и выше.

ЗНАЙТЕ: если озноб и дрожь проявляется, когда вы только входите в воду это свидетельствует о том, что в данный момент организм плохо сопротивляется холоду. Если эти явления возникли при купании, значит потери тепла уже велики и лучше выйти из воды.

ПОМНИТЕ:

- *Ни в коем случае нельзя бросаться в воду, перегревшись на солнце (может наступить шок от холода даже в относительно теплой воде);*
- *Ошибка представление, будто в холодную воду лучше погружаться сразу – нырять или прыгать с разбегу (этим вы подвергаете организм сильной встряске);*



Как выявить гипотермию:

- В теле ощущается острый дискомфорт – человек чувствует, что он «озяб до костей»;
- Поза такого человека становится как бы «нахохлившейся» – человек инстинктивно пытается согреться сгруппировавшись;
- Происходит замутнение сознания, притупляются все телесные ощущения;
- Появляются острые позывы к мочеиспусканию.
- В дальнейшем могут появиться судороги. Внешне они наблюдаются как неконтролируемая дрожь – человека «трясет».

ПОМНИТЕ: гипотермия – опасное состояние, которое развивается довольно быстро и может привести к летальному исходу.

НЕ оставляйте пострадавшего без внимания!

- *Немедленно вызывайте врача;*
- *Переместите пострадавшего в теплое место;*
- *Уложите его так, чтобы его ноги были выше, чем голова;*
- *Снимите с пострадавшего мокрую одежду;*
- *Закутайте пострадавшего в сухие одеяла или одежду;*
- *Покройте чем-нибудь голову пострадавшего;*
- *Дайте ему теплое (но не горячее!) питье;*
- *Не давайте пострадавшему никаких алкогольных напитков.*