

Правила поведения на воде

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ И ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ

Всем известно, что лучший отдых - это отдых у воды. Это спорт, плавание, рыбалка, игры в воде, катание на лодках, гидроциклах и т.п. Но, к сожалению, вода может доставлять не только удовольствия, но и привести к трагическим последствиям, беде. С наступлением купального сезона, особенно если лето выдается жарким, резко возрастает приток отдыхающих к воде, и соответственно увеличивается количество несчастных случаев, даже, казалось бы, на самых безопасных водоемах. Основными причинами несчастных случаев по-прежнему остаются: купание в состоянии алкогольного опьянения (70%) и купание в запрещенных местах (95%), как правило, эти причины сопутствуют друг другу. Нарушители создают большие проблемы спасателям и, в первую очередь, самим себе. Каждый может оказаться в ситуации, когда исключительно от его умелых действий будет зависеть его жизнь и жизнь рядом находящегося человека. Поэтому полезно вспомнить основные правила безопасного поведения на водоемах и способы помощи утопающим, твердо сознавая при этом, что на воде несравненно легче предупредить несчастие, чем ликвидировать чрезвычайную ситуацию. Прежде всего, обеспечьте собственную безопасность, иначе у вас не будет возможности оказать помощь другим.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае несчастного случая вы можете получить специализированную помощь спасателя. Непроверенный водоем - водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно - может привести к травме, ныряние - к гибели. 2. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Это основная причина гибели людей на воде. 3. Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них - это опасно для жизни, вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной. 4. Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду, при необходимости залезть в лодку, делайте это надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать. 5. Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами, досками особенно при неумении плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега. 6. Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс. 7. Не

заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель. 8. Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйтесь на воде, не пугайте других. 9. Не подавайте ложных сигналов бедствия. 10. Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток. В темноте вы можете потерять ориентацию и заплывать слишком далеко от берега, вас могут не заметить с идущего судна, ночью простой испуг превращается в панический страх - первую причину утопления. Одной из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, является переохлаждение организма, в результате чего в нем начинаются необратимые процессы и человек погибает даже на мелководье. Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже $+18^{\circ}\text{C}$, а воздуха $+20^{\circ}\text{C}$. Купаться подряд можно не более 3-5 раз по 10-15 минут. Не рекомендуется купаться после еды раньше, чем через 1,5-2 часа. Купание детей должно проходить только под контролем взрослых! Обязательно научитесь плавать!

САМОСПАСАНИЕ

В воде появились судороги: свело руки или ноги. Не теряйся, старайся удержаться на поверхности воды, плыви на спине. Энергично разотри сведенную мышцу. Если есть на берегу люди, не стесняйся позвать их на помощь. 2. Если случайно хлебнул воды. Остановись, приподними голову над водой и откашляйся. Энергичные движения рук и ног помогут тебе держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу. 3. Попад в водоворот, набери побольше воздуха в легкие. Погрузись в воду и сделай сильный рывок в сторону по течению, всплывай на поверхность. 4. Запутавшись в водорослях, не делай резких движений и рывков. Ляг на спину и постарайся мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками. 5. Попад в сильное течение, не теряйся, не плыви против потока. Плыви по течению, постепенно смещаясь к берегу. Основное при самоспасании – не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать все необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ

Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи, немедленно сообщите о происшествии в службы спасения. Занесите в память вашего сотового телефона номера служб спасения: 112 или 8 (4217) 54 35 05. Спасатели всегда готовы оказать помощь терпящему бедствие на воде, они имеют для этого соответствующее снаряже-

ние, в том числе и для подъема утонувшего с грунта (дна) и последующего его оживления, если он находился под водой не более 6 минут, поэтому действовать надо решительно и оперативно. Если поблизости нет спасательной станции, некому прийти на помощь, кроме вас, прежде всего, оцените свои возможности и, если вы уверены в своих силах: 1. Посмотрите, нет ли рядом спасательного круга или другого предмета, способного увеличить плавучесть человека (палки, доски), бросьте его на максимальное расстояние в сторону тонущего. Подплывите к нему (но не вплотную), постарайтесь успокоить и ободрить. Выясните, контролирует ли он свои действия, если тонущий не потерял самообладание, то помогите ему держаться на воде и добраться до берега, при этом он может держаться за ваши плечи. 2. Если терпящий бедствие потерял самообладание, то действовать надо осторожно, чтобы он не увлек вас за собой под воду. Подплыв, надо нырнуть под него и, взяв за ноги, вытолкнуть вверх, одновременно разворачивая его к себе спиной. Оказавшись сзади, захватите своей рукой обе руки тонущего под локти, приподнимите и разверните его лицом вверх над поверхностью воды, чтобы он мог дышать. Ваша вторая рука при этом остается свободной, и вы можете плыть и транспортировать тонущего к берегу. 3. Если человек уже погрузился под 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. Подняв потерпевшего из воды и доставив его на берег, попросите находящихся поблизости людей вызвать «Скорую помощь» и немедленно окажите первую медицинскую помощь.

Первая помощь при утоплении



Если на воде произошло несчастье и нужно оказать первую помощь пострадавшему, главное правило - не терять время, собраться и выполнить следующие действия:

Оказание помощи после извлечения пострадавшего из воды:

- положить пострадавшего на спину и проверить пульс и реакцию зрачков на свет;

1. при отсутствии пульса и самостоятельного дыхания немедленно приступайте к реанимации:

Под плечи пострадавшего надо положить какой-либо предмет (одежду, покрывало), чтобы голова его несколько запрокинулась назад. Рот пострадавшего накрывают платком. Оказывающий помощь, сделав свободный вдох, плотно прижимается своим ртом ко рту пострадавшего и вдвует в его дыхательные пути воздух из своих легких. Во время вдвухания воздуха нос пострадавшего должен быть зажат. После такого искусственного «вдоха» грудная клетка спадается до первоначального объема, осуществляя «выдох». Вдвухание воздуха в легкие пострадавшего нужно повторять примерно 16—18 раз в минуту.

При остановке сердечных сокращений производят непрямой массаж сердца. Нужно встать с левой стороны пострадавшего и с некоторым усилием надавливать на область сердца кистями рук, положенными одна на другую, 50—60 раз в минуту. Массаж сердца следует сочетать с искусственным дыханием. После 4—5 надавливаний на сердце производят одно вдвухание воздуха в легкое.

При появлении пульса и дыхания необходимо обтереть пострадавшего сухим полотенцем, укрыть его чем-либо теплым, вызвать «Скорую помощь».

Помните! При утоплении реанимация приводится в течение 30-40 минут даже при отсутствии признаков ее эффективности

2. При наличии пульса и дыхания:

- повернуть пострадавшего на живот;

- перекинуть его через бедро (спинку стула, толстую ветку дерева и т.п.);
- очистить полость рта: засунуть ему два пальца в рот как можно глубже и надавить на корень языка. Если после этого появились рвотные движения и кашель - удалить воду из легких и желудка, для чего в течение следующих 5-10 минут периодически давить на корень языка, пока вода не перестанет выделяться, при этом можно похлопывать ладонями по спине, а также несколько раз сжать с боков грудную клетку во время выдоха;
- после удаления воды положить пострадавшего на бок или живот;
- вызвать «Скорую помощь»;
- согреть пострадавшего;
- наблюдать за пострадавшим, так как в любую минуту может произойти остановка сердца и потребуются реанимация.

С сайта Министерства здравоохранения РФ