

ПАМЯТКА

населению о правилах поведения на воде и оказания первой помощи пострадавшим!

Напоминаем, что основными причинами гибели людей на воде является грубое нарушение правил безопасного поведения на воде, купание в неустановленных местах, а также купание в нетрезвом состоянии.

Парадокс, но гибнут, в основном, хорошие пловцы. Это, прежде всего, следствие излишней самонадеянности, которая часто появляется после принятия спиртного. Одной из главных причин потопления является судорога. Эту реакцию организма вызывает резкий перепад температур, поэтому особенно небезопасно купаться в жару либо после физических нагрузок.

ПАМЯТКА КУПАЮЩИМСЯ

Чтобы избежать беды, детям необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде.

ПОМНИТЕ:

- купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу,
если попал в водоворот, не пугайся, набери побольше воздуха, нырни и постарайся резко свернуть в сторону от него;
- если у тебя свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы.

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

- Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь.

Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.

На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

ПОМНИТЕ! Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей (в том числе детей).

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ (ДЕТЯМ) ПОМНИТЕ!

Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде (в купальный сезон) – залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!

В разгаре лето, школьные каникулы. Дети отдыхают, играют, купаются, загорают, придумывают различные забавы, находясь на водоемах. Надо помнить, что на воде, как и с огнем, шутки плохи. Но далеко не всегда мы осознаем, сколь опасна водная среда для человека. Поэтому, находясь у воды, никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.

РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ

1. Научись плавать (это главное).
2. Если ты плохо плаваешь – не доверяйся надувным матрасам и кругам.
3. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайся панике.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди
- нельзя употреблять спиртные напитки, находясь вблизи воды;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не ныряй в незнакомых местах;
- не заплывай за буйки;
- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19 градусов С, воздуха 20-25 градусов С.

В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1. Изменить стиль плавания – плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
4. 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.
5. По возможности произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).
6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться.

Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах.

Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте – можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно нырять с плотов, катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна – топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр.

Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень

засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке. Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды. Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу.

Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперек или под углом.

Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

Никогда не купайтесь в одиночку! Рядом с вами всегда должен быть кто-нибудь, чтобы в случае необходимости оказать помощь.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек?

Помните: подплывать к утопающему опасно – человек в панике может потянуть вас вслед за собой. Не позволяйте хвататься за вас, транспортировать пострадавшего надо так, чтобы его дыхательные пути находились над поверхностью воды. Если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Для этого переклоните его через колено, положив на живот головой вниз. Затем потряхните несколько раз. Ребенка или подростка можно взять за ноги и потрусить головой вниз. Если состояние не улучшилось, необходимо провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца. Особенно внимательно следите за детьми, ведь известны случаи, когда малыши захлебывались водой даже на мели.

Находясь на пляже, не забывайте о безопасности!

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ УТОПЛЕНИИ

Лето – пора отпусков и приятного времяпрепровождения вблизи рек, озер и других водоемов, особенно в жаркие дни. Никто не спорит, что купание очень приятно и в некотором смысле даже полезно, особенно если производится в безопасном, предназначенном для этого месте, где соблюдаются все меры предосторожности. Однако очень часто случается так, что мы идем купаться в такие места, где поблизости нет спасателей, готовых в любую минуту прийти на помощь, спасти в критический момент. Многие из нас, считая себя искусными пловцами, весьма пренебрежительно относятся к безопасности во время купания в незнакомых местах, а зря.

Случается, что тонут люди излишне самоуверенные, убежденные в том, что умеют держаться на воде очень хорошо, а происходит это потому, что причиной утопления служит не только неумение плавать, напротив, этот фактор далеко не самый первый в ряду причин утопления людей в водоемах. Поэтому каждый из нас должен хотя бы в общих чертах иметь представление о том, как производится оказание первой медицинской помощи при утоплении. Начнем с того, что рассмотрим причины, по которым, собственно, тонут люди.

Во-первых, одной из главных причин является паника, то есть чувство страха, неважно реальная ли опасность присутствует или мнимая.

Во-вторых, человека ко дну способны отправить перепады температуры воды, например, холодный источник на дне резко контрастирует с теплой водой на поверхности.

В-третьих, водоворот, сильное течение, штормы могут послужить причиной утопления человека.

В-четвертых, болезненное состояние, припадок, например, проблемы с сердцем.

В-пятых, очень частой причиной становятся прыжки в воду, при которых можно удариться о дно, да и об воду тоже можно серьезно «приложиться», бывает, что при неправильном прыжке повреждается позвоночник.

Следует особо отметить такую распространенную причину, по которой тонут люди – это алкогольное опьянение. При употреблении «горячительного» не стоит вообще лезть в воду.

Для того чтобы оказание первой доврачебной медицинской помощи при утоплении было не бесполезным, естественно, следует как можно быстрее вытащить пострадавшего из воды. Для этого, скорее всего, придется самому добираться до тонущего вплавать. Следует отметить, что в процессе спасения утопающего требуется выполнять некоторые предосторожности, поскольку если утонет сам спасающий, в наличие будут два трупа и ни одного спасенного. Поэтому нужно придерживаться нескольких правил при спасении утопающего:

1. Если тонущий держится на воде, к нему следует стараться подплыть сзади, поскольку в панике человек рефлекторно схватит своего спасителя и утянет его на дно. Если это все же произошло, лучше всего, набрав воздуха, слегка погрузиться в воду, чтобы чуть «притопить» обезумевшего тонущего человека, ослабив тем самым захват и давая себе возможность спасти и себя и его.

2. Если же тонущий уже погрузился в воду, нужно нырнуть и постараться его обнаружить, после чего рекомендуется взять его за волосы или руку и всплыть. Стараясь держать лицо пострадавшего на поверхности, следует добраться с ним до берега и приступить к оказанию первой помощи.

Какие действия следует предпринять, чтобы оказание первой доврачебной медицинской помощи увенчалось успехом? Для начала следует определить, есть ли пульс и дыхание у пострадавшего.

Если так, то необходимо перевернуть его на живот, так, чтобы голова была внизу. Обследуйте полость рта у пострадавшего, она должна быть свободной, засуньте пальцы в рот таким образом, чтобы его вырвало – это приведет к тому, что жизненные функции начнут восстанавливаться.

Оказание вами первой медицинской помощи при утоплении должно проходить около десяти минут, в течение которых организм пострадавшего освобождается от жидкости. Следите за тем, чтобы вода покинула легкие. Нельзя покидать пострадавшего даже после того, когда, казалось бы, все прошло удачно. Пережитый стресс и нагрузка на сердце могут нести непредвиденные последствия, поэтому дождитесь прибытия квалифицированной медицинской помощи.

Однако может случиться так, что пострадавший не подает признаков жизни, что можно сделать в этом случае? Для начала не паникуйте, человека еще можно спасти, главное делать все быстро и четко. Случай этот гораздо тяжелее предыдущего, но шансы на спасение еще остаются.

Если рвотных позывов у пострадавшего при засовывании ему пальцев в рот и надавливании на основание языка нет, то не теряя ни минуты следует приступить к оказанию первой медицинской помощи, которая требуется при утоплении. Проверьте пульс, проверьте реакцию зрачков на свет – посветив ему в глаза. Если пульс не прощупывается, немедленно приступайте к сердечно-легочной реанимации. Как проводятся реанимационные действия:

А) Следует положить человека на спину.

Б) Запрокинуть голову, чтобы подбородок смотрел вверх, зажав при этом нос.

В) Изо рта в рот делается два вдувания

Г) Ладонь положить на грудь пострадавшего, сверху положить вторую руку. Руки держать прямо.

Д) Ритмичными движениями давить на грудь утопшего, не отрывая рук. Примерно 15 раз за 10 секунд.

Е) Вновь запрокинуть голову вверх подбородком, зажать нос, сделать два вдувания.

Цикл всех мероприятий длится безостановочно минимум двадцать минут, периодически проверяется пульс. Если сердцебиение восстановилось, реанимацию заканчивают, помогают пострадавшему, как в первом случае, освободить организм от лишней воды. Если в процессе реанимационных действий во рту пострадавшего скапливается содержимое, следует освобождать ротовую полость от него.

При успешном завершении, следует обернуть пострадавшего сухим полотенцем, укрыть его и дожидаться приезда «Скорой помощи». Если человек находился без сознания длительное время, ему может понадобиться госпитализация. В любом случае, нельзя пренебрегать услугами медиков, даже при, на первый взгляд, успешном исходе.

ПОМНИТЕ!

Выполнение указанных рекомендаций обеспечит

Вам безопасный отдых на воде.