

Безопасность на воде!



Умение плавать – еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем – это всегда риск. Можно оказаться в воде, не умея плавать; можно заплыть далеко от берега и устать. Во время плавания Вас может подхватить сильное течение, или можете запутаться в водорослях. Соблюдая меры безопасности, Вы сможете избежать этих непредвиденных ситуаций.

Основные причины утопления:

- * нарушение правил поведения на воде, заведомо опасные правила;
- * попадание в воду людей, не умеющих плавать;
- * стремительное, бурное течение водного потока;
- * спазмы дыхательных путей, при неожиданном попадании в холодную воду, «Холодовой шок»;
- * травмы, потеря сознания в воде;
- * пренебрежение средствами индивидуальной защиты в воде;
- * ныряние в неизвестных местах;
- * купание в опасных местах: быстрое течение, наличие водорослей, посторонние предметы в воде, сильные волны, водосбросы;
- * судороги, усталость, переохлаждение.

С целью предупреждения несчастных случаев на воде необходимо соблюдать следующие правила:

- * не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать;

- * купаться только в разрешенных, хорошо известных местах;
- * нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавсредств, в местах скопления водородослей;
- * нельзя резко входить в воду и нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления;
- * запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры связанные с захватом;
- * запрещается оставлять детей на берегу водоема без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь;
- * не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере;
- * нельзя долго находиться в воде, особенно в холодной;
- * нельзя купаться во время шторма или грозы;
- * нельзя заниматься подводным плаванием или подводной охотой без разрешения врачей.

Причиной утопления также может стать водоворот. При попадании в водоворот необходимо постараться как можно дальше отплыть в безопасное место. Если водоворот все – таки затягивает, надо набрать побольше воздуха, нырнуть под воду и постараться как можно дальше отплыть от воронки.

Очень опасным является потеря сознания под водой, которое наступает в результате уменьшения снабжения кислородом головного мозга при задержке дыхания.

Основными средствами спасения на воде являются:

- * предметы, увеличивающие плавучесть человека: спасательный круг, шары, доски;
- * плавсредства: лодка, плот, надувной матрас;
- * приближение к утопающему по берегу, приближение к утопающему вплавь, извлечение из воды.

Прежде чем оказывать помощь, нужно объективно оценить обстановку. Если пострадавший контролирует свои действия, то при транспортировке он должен держаться за плечи спасателя и по возможности помогать в продвижении к берегу. В случае бесконтрольного поведения утопающего, необходимо приблизиться к нему со стороны спины, осуществить захват и транспортировать его к берегу, при это голова пострадавшего должна всегда находиться над водой. Если пострадавший опустился на дно и лежит спиной на грунте, то к нему нужно подплыть со стороны головы, подхватить под мышки, оттолкнуться от дна и подняться на поверхность воды.

Основным условием при оказании помощи утопающему является оперативное проведение всего комплекса работ. Это связано с тем, что после 5-6 минут пребывания под водой в организме начинаются необратимые процессы и человек погибает.

Утопающий представляет реальную угрозу для тех, кто оказывает ему помощь. Охваченный страхом, он не контролирует свои действия, делает хаотичные движения и может утащить на дно или нанести травму помогающему. Не торопитесь с выводом, что пострадавший мертв, постарайтесь сделать все чтобы его оживить.

Транспортировать в лечебное заведение пострадавшего нужно только после того, как у него восстановить дыхание.

Если пострадавший находится в сознании и у него не нарушено дыхание, нужно просто успокоить его, дать горячее питье, согреть, уложить его поудобнее и дать отлежаться какое – то время. В случае бессознательного состояния необходимо незамедлительно приступить к восстановлению дыхания. Для этого нужно быстро, в течение 10-15 секунд освободить дыхательные пути пострадавшего от воды, затем его следует положить на спину, удалить изо рта посторонние предметы и приступить к проведению реанимации: не прямой массаж сердца, искусственное дыхание.

**ОБО ВСЕХ ПРОИСШЕСТВИЯХ И НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ НЕОБХОДИМО
ЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 01,02,03, 5-28-28**

СОБЛЮДАЙ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ И НАХОЖДЕНИИ НА ВОДЕ



При наступлении теплых солнечных дней люди стремятся к воде. В это время надо быть особенно внимательными!

Следует запомнить следующие правила:

1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17 — 19°. Плавать в воде можно не более 20 мин, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3 — 5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15 — 20 мин, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон;

2. Не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
3. Не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;
4. Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;
5. Не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;
6. Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;
7. Не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;
8. Не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной — захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.

**ЕСЛИ ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛ. 01 , 02 , 03, 5-28-28 ЕДДС
ЗЕЛЕНЧУКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОРАЙОНА**