

Будь осторожен на воде!

Отдых на воде – один из лучших видов отдыха людей, особенно летом. Много удовольствий приносит детям и взрослым купание, плавание, прогулки на катерах и лодках.

Однако отдых может быть омрачен непоправимой трагедией. Пренебрежительное отношение к выполнению правил поведения и мер безопасности на воде нередко приводит к несчастным случаям, а порой и гибели.

Основными причинами несчастных случаев на воде являются: незнание опасности при купании и плавании, а также неумение избежать их, неспособность выйти из создавшегося сложного положения.

Чаще всего к несчастным случаям на воде приводят дальние заплывы, купание в шторм, купание в нетрезвом состоянии, неумение плавать, переохлаждение организма, разрывы надувных поддерживающих средств, отсутствие присмотра за детьми, баловство и хулиганство на воде.

Умение плавать – один из важнейших навыков, необходимых человеку. Однако недостаточное умение держаться на воде является лишь фактором, который вместе с другими причинами может привести к несчастному случаю. Попав в необычную обстановку, малоопытный пловец может неоднозначно оценить ситуацию и предпринять действия, которые только усугубят ее.

Для того, чтобы не совершать ошибок необходимо запомнить правила поведения на воде:

- Купаться лучше всего утром или вечером, когда солнце греет, но не жжет. Но не в коем случае не в темное время суток! Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов Цельсия – в более холодной воде купаться опасно.
- Находиться в воде следует не больше 20-ти минут, причем увеличивать это время с 3-х, 5-и минут постепенно.
- Никогда не доводите себя до озноба: при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 10-15 минут, а в перерывах между купаниями активно подвигаться: поиграть в волейбол, бадминтон. Но если вы сильно разогрелись, вспотели, то обязательно остыньте прежде, чем снова лезть в воду.
- Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, без ям, уступов, с пологим склоном. Необходимо, чтобы вода была чистая, не было быстрого течения, водорослей, тины, чтобы не было обрывистых, заросших, или заболоченных берегов.
- В воду входите осторожно, никогда не прыгайте с незнакомого берега – можно удариться головой о дно, о коряги, затопленные стволы деревьев.
- Не заплывайте далеко, вы можете не рассчитать своих сил. Если почувствуете усталость – не теряйтесь, не стремитесь быстрее доплыть до берега. Лучше отдохнуть на воде. Для этого надо лечь на спину и под-

держивать себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Когда почувствуете, что отдохнули, спокойно плывите к берегу.

- Если попали в место, заросшее водорослями, старайтесь выплыть оттуда, держась горизонтально, чтобы не задеть растения. А если все-таки зацепились, не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.

Не плавайте на автомобильных камерах, матрасах: ветром и течением вас может отнести далеко от берега, а волной – захлестнуть и перевернуть.

Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности и контроля со стороны старших.

Не допускайте грубых шалостей в воде. Опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, «топить», заводить на глубину не умеющих плавать.

Будучи на реках, помните, что большие буи, бакены предназначены не для прыжков с них в воду, а для других целей.

Вода шуток не прощает, а поэтому нельзя подавать ложные сигналы, находясь в воде, дабы не отвлекать спасателей и не мешать им выполнять свои обязанности по охране жизни людей на воде и у воды.

Категорически нельзя оставлять детей без присмотра! Дети удивительно любопытны и бесстрашны. Не ведая об опасности, они могут в воде оступиться и упасть, захлебнуться волной и попасть в яму. Взрослые не должны забывать об ответственности за их безопасность.

Для купания и обучения плаванию детей до 9 лет глубина акватории не должна превышать 0,7 метра. Участок должен быть огорожен штакетками, забором высотой 0,8 метра над поверхностью воды. А для ребят старшего возраста, плохо или совсем не умеющих плавать, глубина акватории не должна превышать 1,2 метра. Водный участок должен быть обнесен линией поплавок, закрепленных на тросах. Линия заплыва ограждается буйками, расположенными на расстоянии 20-30 м один от другого.

Необходимо иметь на пляже: сходящие в воду лестницы, навесы, раздевалки, туалеты, фонтанчик с питьевой водой, щит со спасательными средствами в 3-х метрах от воды.

Необходимо помнить и то, что заплывать далеко – это тоже беда. Даже у хорошего пловца, натренированного, быстро устают мышцы, и их сводят судороги.

Опасно нырять с мостиков, мостов, причалов, пристаней и набережных. Осторожность и соблюдение правил купания – вот единственный залог безопасности на воде.

Вряд ли найдется человек, который не любил бы лодочных прогулок, но, конечно же, самое большое удовольствие доставляет это занятие детям. Самостоятельное же катание на лодках детей до 16 лет запрещено, а к управлению моторными катерами и лодками допускаются только лица, имеющие специальные права на управление плавсредствами. Об этом не должны забывать родители.

При возникновении сложной ситуации на воде необходимо как можно быстрее оказать помощь. Спасатель должен хорошо плавать, владеть приемами оказания помощи пострадавшему на воде, действовать быстро, без суеты. Помогая пострада-

давшему, спасатель должен помнить, что главное – рассчитать свои силы и правильно применить приемы спасения. Необходимо быть предельно осторожным, т.к. пострадавший представляет собой реальную угрозу для тех, кто оказывает ему помощь.

Детям и слабоплавающим можно принимать меры по оказанию помощи только находясь в устойчивом положении. Главная задача этой категории отдыхающих – срочно позвать на помощь.

Приближаясь к пострадавшему, спасатель должен его успокоить, подбодрить.

Подплывать к утопающему нужно, используя силу течения и входить в воду выше места, где тонет человек. Если течение незначительное, в воду входят в том месте, где погрузился под воду потерпевший. Спасая, можно прыгать в воду вниз головой только в очень знакомом месте, в незнакомом нужно прыгать вниз ногами, согнув их и разведя руки в стороны

Плыть к пострадавшему следует способом кроль на груди с поднятой головой. Приближать к тонущему лучше сзади, чтобы избежать его захватов. Если он все время поворачивается к спасателю лицом, то следует с расстояния 2-3 метра нырнуть под него и, развернув спиной к себе начинать транспортировку. Существует несколько способов транспортировки. Выбор этих способов зависит от состояния и поведения утопающего. Если он беспокоен и сопротивляется, охвачен страхом, паникой, старается ухватиться за спасателя, его захваты могут быть самыми неожиданными. К наиболее опасным относятся: захваты за руки, шею, туловище спереди и сзади. При освобождении от захватов нужно помнить следующее.

а) Освобождаясь от захватов выполнить глубокий вдох и уходить вниз, а пострадавшего подталкивать вверх. Тонущий при этом, как правило, выпускает спасателя.

б) Заканчивая освобождение от захвата, повернуть тонущего спиной к себе, всплыть на поверхность и применить один из способов транспортировки

в) При судорожных, конвульсивных захватах следует при освобождении отгибать наружу большие пальцы тонущего.

Если пострадавший не оказывает сопротивления, подчиняется словам, требованиям спасающего, он обессилен или потерял сознание, то можно захватить его за волосы, за воротник. Лицо, рот, нос, тонущего должны быть приподняты над водой, чтобы она не попадала в дыхательные пути.

Чтобы оказать уставшему пловцу помощь, надо учитывать силу ветра и течения, волнение воды, расстояние до берега. Хорошо бы уставшему положить свои вытянутые руки на плечи пловца и плыть к берегу, или к лодке. Если уставшего пловца спасают двое человек, то им необходимо расположиться по бокам.

Если пострадавший обнаружен на дне, необходимо обратить внимание на его положение. Если он лежит вниз лицом, то подплывать следует со стороны ног, если он лежит лицом вверх, то лучше приблизится к нему со стороны головы. Следует захватить пострадавшего под руки, за одежду со стороны спины, оттолкнуться от дна, всплыть на поверхность воды и транспортировать пострадавшего к берегу.

Необходимо также уметь бросать спасательный круг («подкову»). Надо одной рукой взять его с внутренней стороны и, сделав 2-3 полукруговых замаха на

уровне плеча, бросить плашмя с таким расчетом, чтобы он упал вблизи от терпящего бедствие человека. Спасательный круг можно бросать на расстояние до 20-25 метров. Бросать круг прямо на тонущего не следует, так как он может ударить пострадавшего по голове. Чтобы тонущий оказался в вертикальном положении над водой, он должен взяться за круг рукой и нажать на него, а после этого продеть руки и голову и лечь на него грудью. Если кругом пользуются одновременно два человека, то им нужно взяться за него с противоположных сторон, развернуться против течения и удерживаться на воде до подхода спасательной лодки.

Когда пострадавший доставлен из воды, прежде всего его внимательно осматривают. Если в рот попали песок, или тина, то нужно повернуть его голову набок и пальцем, обернутым платком, очистите ротовую и носовую полости. В случае обильного истечения жидкости изо рта и носа, нужно положить пострадавшего нижней частью грудной клетки (но не желудком) на бедро своей согнутой ноги так, чтобы его голова находилась по уровню ниже желудка. Одной рукой удерживать голову в таком положении, а другой – надавливать на спину до тех пор, пока не перестанет вытекать вода. Эти действия в случае необходимости не должны занимать более 10-15 секунд.

Затем следует сразу приступить к проведению искусственного дыхания. Чем раньше оно будет проведено, тем больше шансов спасти человека. Необходимо уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему верхние пуговицы и пояс. Встать на колени слева от него, максимально запрокинуть назад голову пострадавшего и, сместив челюсть вниз, раскрыть ему рот. Необходимо сделать глубокий вдох, приложив свои губы к губам пострадавшего (лучше, конечно, через платок, марлю) и с силой производить вдувание воздуха. Во время вдувания пальцами руки нужно зажимать ноздри пострадавшего. Выдох у него произойдет самостоятельно.

Если не удалось открыть рот пострадавшего, то в той же последовательности необходимо производить искусственное дыхание через нос.

Если у пострадавшего отсутствует сердцебиение, то обязательно нужно сочетать искусственное дыхание с наружным массажем сердца. Для проведения массажа положить одну ладонь поперек нижней трети груди пострадавшего (но не на ребра), а другую – поверх нее накрест. Надавить на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-4 сантиметра к позвоночнику, и отпустить. Через каждое вдувание воздуха в рот (нос) пострадавшего делайте 4-5 ритмичных надавливаний. Прогнать грудину нужно сильно, толчком, используя для этого вес своего тела. Детям наружный массаж делайте одной рукой, а вдувание воздуха менее сильно, чем взрослому человеку. Стимулируя сердечную мышцу, вы можете заставить ее сокращаться самостоятельно. Но если этого долго не происходит, необходимо продолжать поддерживать искусственное дыхание и кровообращение до прибытия «скорой помощи». Для успешного восстановления кровообращения большое значение имеет согревание пострадавшего. Поэтому при наличии необходи-

мого количества помощников, одновременно с искусственным дыханием и массажем сердца нужно принять меры к согреванию организма пострадавшего.

В первую очередь, следует снять с него мокрую одежду, вытереть насухо, укрыть его одеялом, произвести растирание и массаж. Согревание должно быть общим, умеренным и постепенным. Применение грелок, бутылок с горячей водой и других источников местного обогрева нецелесообразно: местное тепло расширяет кровяные сосуды кожи и отвлекает в них значительное количество крови. В первую очередь нужно согреть шею и затылок для улучшения кровообращения продолговатого мозга, где расположены двигательные и дыхательные нервы.

На первом этапе оказания помощи имеет большое значение не столько согревание, сколько предупреждение дальнейшего охлаждения тела. Если пострадавший лежит на сыром песке, на холодной земле, нужно переложить его на сухое место, тепло укутать, иначе потеря тепла может быть чрезмерной, и оживить пострадавшего не удастся.

После восстановления дыхания и кровообращения пострадавшего нужно перенести в теплое помещение, переодеть в сухую одежду, тепло укутать одеялом, напоить горячим чаем или кофе (ни в коем случае спиртными напитками).

Приятного отдыха!