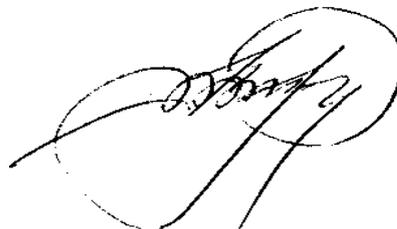


Утверждаю  
начальник Главного управления  
МЧС России по Костромской области  
полковник внутренней службы



А.В. Урусов

«\_3\_» мая 2018 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
руководителям оздоровительных учреждений  
по выполнению мероприятий направленных на обеспечение  
безопасности детей на водных объектах в летний период

Кострома  
2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
I. ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ	3
1.1. Планирование мероприятий по обеспечению безопасности детей на воде в детских оздоровительных и пришкольных лагерях.	3
1.2. Подготовка мест отдыха детей на воде	4
1.3 Порядок организации купания детей.	5
II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ.	6
III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	6
IV. ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение №1: Меры безопасности при купании и нахождении на воде	9
Приложение №2: Правила обеспечения безопасности детей при плавании на маломерных судах	10
Приложение №3: Правила оказания помощи при утоплении	11
Приложение №4: Основные средства и методы спасения на воде	15
Приложение №5: Правила оказания медицинской (доврачебной) помощи пострадавшим на водных объектах	18
ПЛАКАТЫ:	
Как вести себя на воде в летнее время;	
Что должен знать каждый школьник о мерах безопасности на воде;	
Оказание помощи пострадавшим на воде;	
Правила пользования лодками и катерами;	

Статистика показывает, что в целом по России ежегодно на воде гибнет около 14 тыс. человек, 70% из них в летнее время. Почти половина от этого числа - дети школьного возраста. 60% всех несчастных случаев происходит во время купания в необорудованных местах. Значительная часть пострадавших на воде приходится на участников походов на шлюпках, лодках и самодельных плавательных средствах. Нередко к беде приводит неумение плавать, оказывать помощь тонущему, пострадавшему.

В Костромской области, в среднем за год, в результате различных происшествий на водных бассейнах гибнет около 25 человек. Как показывают результаты анализа происшествий на водных объектах, основными причинами гибели и травматизма людей на воде являются купание в неустановленных и необорудованных для этих целей местах, купание в состоянии алкогольного опьянения, несоблюдение элементарных мер безопасности на водоемах, в том числе оставление детей во время купания без присмотра.

В летние каникулы многие школьники поедут отдыхать в детские оздоровительные лагеря, кто-то останется в пришкольных лагерях.

В этот период руководителям и другим должностным лицам лагерей следует обратить особое внимание на вопросы обеспечения безопасности детей на водных бассейнах. Главная задача в этой области - максимально предотвратить возможные происшествия на водных бассейнах, связанные с детьми. С этой целью нужно активизировать профилактическую работу в этом направлении.

Данные методические рекомендации разработаны отделом безопасности людей на водных объектах Главного управления МЧС России по Костромской области в целях оказания практической помощи руководителям и другим должностным лицам детских оздоровительных и пришкольных лагерей по вопросам обеспечения безопасности детей на водных объектах и предназначены для организации и проведения профилактической работы по предупреждению несчастных случаев на воде.

## **I. ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ**

### **1.1. Планирование мероприятий по обеспечению безопасности детей на воде в детских оздоровительных и пришкольных лагерях.**

Планирование мероприятий по обеспечению безопасности детей на воде в детских оздоровительных и пришкольных лагерях организуется и проводится заблаговременно до начала купального сезона.

Основными задачами обеспечения безопасности детей на водных объектах, охраны их жизни и здоровья являются:

- создание всех необходимых условий для обеспечения безопасности детей на воде, охраны их жизни и здоровья;

организация контроля за соблюдением правил поведения на воде и мер безопасности.

Мероприятия по обеспечению безопасности людей на водных объектах, охране их жизни и здоровья осуществляются с учетом требований постановления Администрации Костромской области от 07.09.2010 № 313-а «Об утверждении Правил охраны жизни людей на водных объектах Костромской области».

Руководители дошкольных, средних, детских оздоровительных учреждений до начала купального сезона должны издать **приказ (распоряжение)** «Об организации подготовки к купальному сезону и организации безопасности детей на воде», в котором должны установить:

- место отдыха детей у воды;

- ответственных должностных лиц за вопросы обеспечения безопасности детей на воде,
- порядок подготовки места отдыха детей у воды и организация контроля за безопасностью детей в период купального сезона;
- утвердить план мероприятий по обеспечению безопасности детей на воде.

План мероприятий по обеспечению безопасности детей на воде должен предусматривать:

1. Организационные мероприятия:

- издание приказов (распоряжений), заключение договоров, контрактов на выполнение мероприятий по подготовке мест для купания детей.

2. Практические мероприятия:

- оборудование зон рекреации и подготовка их к эксплуатации в купальный период;
- обследование дна в местах купания детей;
- приём зон рекреации комиссиями муниципальных образований к эксплуатации;
- проведение профилактических мероприятий (занятия, лекции, беседы, и т.п.);
- мероприятия по осуществлению контролю за выполнением порядка в местах отдыха детей;
- организация подготовки спасателей для спасательных постов и инструкторов по плаванию;
- организация обучения детей правилам поведения и мерам безопасности на воде;
- создание уголков безопасности на воде;
- обучение детей плаванию в бассейнах, летних оздоровительных лагерях.

### **1.2. Подготовка мест отдыха детей на воде**

Безопасность детей на воде обеспечивается выбором и оборудованием места купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на воде и соблюдением мер предосторожности.

Не допускается купание детей в неустановленных местах, плавание на непригодных для этого средствах (предметах) и другие нарушения правил безопасности на воде.

В детских оздоровительных учреждениях, расположенных у водоемов, участки для купания детей необходимо выбирать с пологим песчаным берегом.

Дно участка должно быть свободно от водных растений, коряг, камней, стекол, других предметов и иметь постепенный уклон до глубины 2 метров, без ям, уступов.

Перед открытием купального сезона в детском летнем оздоровительном учреждении, дно акватории должно быть обследовано водолазами и очищено от опасных предметов.

На пляжах детского оздоровительного учреждения оборудуются участки для обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста с глубинами не более 0,7 метра, а также для детей старшего школьного возраста с глубинами не более 2 метров. Участки ограждаются забором или обносятся линией поплавков, закрепленных на тросах.

В местах с глубинами до 2 метров разрешается купаться детям в возрасте от 12 лет, умеющим хорошо плавать. Эти места ограждаются буйками, расположенными на расстоянии 25-30 метров один от другого.

На пляжах детского оздоровительного учреждения на расстоянии 3 метров от уреза воды через каждые 25 метров устанавливаются стойки с вывешенными на них спасательными кругами и «концом Александра».

На территории детского оздоровительного учреждения оборудуется стенд с материалами по профилактике несчастных случаев, данными о температуре воды и воздуха, силе и направлении ветра.

Во время купания детей на территории пляжа оборудуется медицинский пункт, устанавливаются грибки и навесы для защиты от солнца.

Запрещается эксплуатация пляжей детских оздоровительных учреждений, не

имеющих в своих штатах инструкторов по плаванию.

Для обучения детей плаванию, на каждом пляже в детских оздоровительных учреждениях оборудуется учебный пункт. Пункт ограждается сетчатым или штакетным забором на суше и в воде. На территории пункта размещаются кабинки для переодевания, теневые грибки, территория и акватория учебного пункта должна позволять проводить обучение плаванию на берегу и в воде не менее 15 детей. Пункт обеспечивается плавательными досками, плавательными поддерживающими поясами, резиновыми кругами, шестами для поддержки обучающихся, мегафонами, должен иметь вывеску, стенд с расписанием занятий, учебные плакаты, правила поведения на воде.

**Ответственность за безопасность детей во время занятий и обучения плаванию, проведении спортивных мероприятий на воде возлагается на организатора мероприятия, инструктора, воспитателя или другое, проводящее занятие лицо.**

### **1.3. Порядок организации купания детей.**

В детских оздоровительных и пришкольных лагерях, где возможен отдых детей на воде и купание при благоприятных метеорологических условиях, ответственность за их безопасность возлагается на инструктора по плаванию, либо другое должностное лицо учреждения.

Перед началом купания детей проводится подготовка пляжа: границы участка, отведенного для купания отряда (группы), обозначаются вдоль береговой черты флажками; на щитах развешиваются спасательные круги, «концы Александра» и другой спасательный инвентарь;

спасательная лодка со спасателем выходит на внешнюю сторону границы плавания и удерживается в 2 метрах от нее.

Перед началом купания детей проводится следующая подготовка

- группа детей выводится на свои участки купания, где инструктируется о правилах поведения на воде;

- купающиеся выстраиваются в линейку, не сходя с места, складывают перед собой одежду.

По окончании купания руководитель выстраивает детей в линейку, проводит переключку и проверяет, вся ли одежда разобрана. В случае обнаружения отсутствия кого-либо из детей должны приниматься немедленные и решительные меры к поиску отсутствующего.

Купание и обучение детей плаванию разрешается группами от 10 до 15 человек, при этом купание детей, не умеющих плавать, должно проводиться отдельно.

За купающимися детьми должно вестись непрерывное наблюдение воспитателями, инструкторами, спасателями, медработниками.

Во время купания детей на всей территории детского пляжа **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- купание и нахождение посторонних лиц;
- катание на лодках и катерах;
- игры и спортивные мероприятия;
- нырять с перил, мостиков, пирсов и др., заплывать за обозначенную границу плавания.

## **II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ.**

Профилактическая и разъяснительная работа среди всех слоев населения по вопросам обеспечения безопасности и охраны жизни людей на водных объектах является одним из важнейших мероприятий, позволяющих сохранить здоровье и жизнь человека.

Руководители, педагоги, воспитатели, инструктора по плаванию детских оздоровительных учреждений должны систематически разъяснять детям правила поведения на воде, не допускать их к водоемам без присмотра взрослых.

Первостепенное значение здесь имеет пропагандистская работа по предупреждению несчастных случаев на воде среди детей.

### **Устная пропаганда.**

Устная пропаганда - важнейшая часть профилактической работы по предупреждению несчастных случаев с людьми на воде. Ее основными формами являются рассказ, беседа и лекция. Применение этих форм зависит от численности и состава аудитории, от объема выдвинутых вопросов и от способа изложения материала.

**Рассказ** - рассказ представляет собой повествовательную форму изложения материала. Главная задача рассказа заключается в том, чтобы в простой и доходчивой, яркой и образной форме изложить слушателям меры предосторожности и правила поведения людей на воде. Рассказ рекомендуется проводить с аудиторией не более 25 человек и в течение 30-40 минут.

В зависимости от подготовленности слушателей, сложности излагаемого материала рассказ может быть различным. В одном случае рассказ будет более похож на беседу, в другом случае, где уровень развития слушателей выше, он будет приближаться к лекции.

Примерный план рассказа на тему: «Что должен знать школьник о мерах безопасности на воде?»:

1. Вступление.
2. Вода и ее значение для здоровья человека.
3. Причины несчастных случаев с детьми на воде.
4. Меры предотвращения несчастных случаев на воде.

Помимо рассказа, в пропаганде мер безопасности и охраны жизни людей на воде важную роль играют **тематические беседы**. Обычно в беседе пропагандист излагает материал при участии самих слушателей. Ставя перед аудиторией продуманные вопросы и добиваясь сознательных ответов, пропагандист ведет нить беседы так, чтобы в сознании слушателей формировались ясные выводы по изучаемой теме.

Методический принцип ведения беседы должен осуществляться и в системе пропаганды мер безопасности и охраны жизни людей на воде. Разница здесь в том, что пропагандист не только ставит вопросы, но и сам раскрывает их содержание. Вопросы не должны содержать неясных и громоздких формулировок, ненужных повторений, излишних слов, недопустимых выражений.

Беседы можно провести, например, на такие темы: «Как вести себя на воде в летнее время?», «Будьте осторожны, катаясь на лодках» и т.д.

### **Наглядная пропаганда.**

Наглядная пропаганда включает в себя плакаты, призывы, листовки, памятки, стенды, которые в сочетании с устной пропагандой оказывают нужное влияние на людей, отдыхающих на водных объектах, сообщают им необходимые сведения о правилах поведения на воде.

Наглядная агитация по своему назначению дополняет устную. Чтобы наглядная пропаганда была доходчивой, она должна быть тесно связана с жизнью, с задачами массово-профилактической работы по предупреждению несчастных случаев с людьми на воде.

Задача руководителей детских оздоровительных и пришкольных лагерей состоит в том, чтобы умело использовать все формы массово-профилактической работы.

**Плакат** - средство наглядной агитации с краткой и достаточной информацией. Он должен быть таким, чтобы человек не прошел мимо него, а обязательно остановился. Плакат должен быть выразителен, как живое слово, но в тоже время более тонок, глубок и эмоционален, чем речь. Управлением ГИМС МЧС России подготовлены такие плакаты, как:

- «Правила пользования лодками и катерами»;
- «Оказание помощи пострадавшим на воде»;
- «Что должен знать каждый школьник о мерах безопасности на воде»;
- «Как вести себя на воде в летнее время».

**Призыв.** Наряду с плакатами важную роль в наглядной пропаганде мер предупреждения несчастных случаев с людьми на воде играет призыв. Назначение призывов, как и плакатов, заключается в том, чтобы призвать детей к строгому соблюдению мер безопасности и правил охраны жизни людей на водных объектах. Это можно проследить на характере серии призывов «Будьте осторожны на воде», в которых говорится:

Дети! Купайтесь в установленных местах, соблюдайте правила предосторожности.

Дети! Соблюдайте правила плавания на гребных и моторных лодках. Не мешайте движению водного транспорта.

Юноши и девушки! Изучайте спасательное дело. Будьте готовы к оказанию помощи людям, терпящим бедствие на воде.

Дети! Учитесь плавать. Соблюдайте меры предосторожности. Помните, что дисциплина и порядок — залог безопасности на воде.

Школьники! Не допускайте нарушений правил поведения на воде. Не купайтесь, не ныряйте в запрещенных местах. Не подплывайте к идущим судам. Не подвергайте свои жизни опасности.

Оказать немедленную помощь утопающему или терпящему бедствие на воде - благородный долг каждого гражданина.

**Листовке** - это образец наглядности и популярности, но в тоже время образец серьезной трактовки определенных вопросов, образец серьезной беседы. Для листовки не годятся ни агитационный, ни академический язык. Она не должна раскрывать в деталях трактуемые в ней вопросы, делать выводы и обобщения. Ее задача заключается в том, чтобы сказать «немного о многом». Литературное оформление листовки должно быть созвучно с ее содержанием и целевой установкой. Тут важен определенный тон, стиль. Шрифт листовки должен легко читаться на некотором расстоянии.

В качестве примера можно привести содержание следующей листовки:

«Ребята! Будьте осторожны на воде! Не купайтесь в запрещенных местах - это опасно для жизни. Пользуйтесь пляжами и местами, специально отведенными для купания. Не ныряйте в незнакомом месте, а также с плотов, пристаней и других плавучих сооружений.

Купаясь, строго соблюдайте установленный порядок: не заплывайте за знаки ограждения. Не допускайте грубых шалостей в воде, так как это может привести к гибели. Не злоупотребляйте длительным пребыванием в воде - это вызывает озноб, переохлаждение тела и появление судорог. Как только почувствуете себя плохо, прекратите купание.

Не умея плавать, не заходите в воду глубже пояса.

Во время купания не теряйте из виду друг друга. Не подплывайте близко к идущим судам - это опасно, так как можно попасть под винт судна.

Не перегружайте шлюпки. Катаясь на лодке, не пересаживайтесь с места на место - лодка может перевернуться. При необходимости пересаживайтесь только у берега.

Ребята! Помните, что выполняя эти правила, вы оградите себя и своих товарищей от несчастных случаев».

Большое значение в пропаганде мер безопасности и правил охраны жизни людей на водных объектах имеет издание **памяток**: «Советы купающимся», «Советы катающимся на лодках» и др. В отличие от листовок, памятки содержат в себе легко запоминающиеся меры

предосторожности на воде:

«Начинайте купаться в солнечную безветренную погоду при температуре воздуха 20-25° С, а воды - 17-19° С»;

«Не доводите себя до озноба, купайтесь не более 10-15 минут»;

«После еды не следует купаться раньше, чем через час»;

«Перед купанием надо отдохнуть. Разгоряченным входить в воду не разрешается. Не плавайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки».

**Стенд** также является важной формой наглядной пропаганды безопасности на воде. Устанавливается он на столбах в местах массового скопления людей: на пляжах, водных станциях, детских оздоровительных лагерях, набережных, парках культуры и отдыха и т.д.

Стенд изготавливается из дерева или пластика на двух стойках размером 1,85х3,0 м.

Окраска стенда производится в серый цвет, поля - белый цвет.

В середине стенда помещается панно с призывом и художественным оформлением масляными красками: «Дети! Не допускайте нарушений правил поведения на воде!». По бокам призыва закрепляются рамки с плакатами под стеклом: «Советы купающимся» - справа и «Советы катающимся на лодках» - слева, размером 50х90 см.

Стенд завершается призывом: «Оказывать помощь утопающему или терпящему бедствие на воде - благородный долг каждого гражданина».

Для оформления стенда используются призывы, плакаты, памятки, листовки и инструкции.

Отсюда вывод - ценность и польза изобразительных средств намного возрастают, если вокруг них проводить профилактическую, разъяснительную и организаторскую работу, использовать наглядную пропаганду.

#### Заключение

Каждый школьник всегда с нетерпением ждет каникул, а особенно летних. Летом можно искупаться и загорать, совершать увлекательные лодочные прогулки.

Нередко, увлеченные отдыхом и игрой, дети забывают элементарные правила поведения на водоемах. Между тем, вода не любит шуток и жестко наказывает тех, кто пренебрегает правилами безопасности.

Изучив настоящее методическое пособие, еще раз подумайте о том, что вы узнали, проанализируйте все описанные в нем ситуации и правила, обсудите с коллегами по работе, и самое главное – выполняйте их! Предупреждайте всех, кто нарушает эти правила, о грозящей им опасности. Став очевидцем несчастного случая, не оставайтесь безмолвным свидетелем, зовите на помощь людей и посильно помогайте сами.

ВРИД главного государственного инспектора  
по маломерным судам по Костромской области

И.Н. Рыбинский

## ПРИЛОЖЕНИЯ К МЕТОДИЧЕСКИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ

*Приложение №1*

### Меры безопасности при купании и нахождении на воде

Следует запомнить следующие правила:

перед каждым купальным сезоном необходимо обязательно посетить врача;

купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.

Температура воды должна быть не ниже 17-19° С. Плавать в воде можно не более 20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 минут, а в перерывах доиграть в подвижные игры - волейбол, бадминтон и т.д.;

нельзя входить и прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как периферические сосуды сильно расширяются для большей теплоотдачи (при охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания);

никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;

нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдохнуть» на воде. Для этого необходимо научиться плавать на спине: перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, можно отдохнуть;

если захватило течением, не нужно пытаться с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;

нельзя теряться, даже если попали в водоворот: необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;

каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на воде;

#### **запрещается:**

заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;

подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавательным средствам;

загрязнять и засорять водоемы;

приводить с собой и купать собак и других животных; оставлять мусор на берегу и в кабинках для переодевания;

играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся, подавать сигналы ложной тревоги;

плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других непригодных для плавания средствах (предметах).

### **Правила обеспечения безопасности детей при плавании на маломерных судах.**

При плавании на маломерном судне необходимо помнить: на маломерном судне дети могут находиться только при условии, что их количество соответствует количеству взрослых, умеющих плавать;

рулевой судна всегда должен внимательно смотреть вперед и по сторонам, чтобы избежать столкновения;

суда могут обгонять друг друга только с левой стороны в направлении движения и расходиться левыми бортами;

нельзя подставлять борт маломерного судна параллельно идущей волне (становиться лагом к волне) - надо идти носом на волну;

запрещается катание на маломерном судне в ветреную погоду; если маломерное судно перевернулось, прежде всего, необходимо оказать помощь детям, которые не умеют плавать.

В целях обеспечения техники безопасности на маломерных судах запрещается:

производить буксировку судов с пассажирами на борту, кроме аварийных случаев;

управление маломерным судном, посадка, высадка и перевозка пассажиров без надетых спасательных жилетов;

пересаживаться с одного судна на другое, сидеть на бортах во время движения, раскачивать суда, вставать во весь рост и прыгать с них в воду; заплывать на судовой ход, и в места массового купания;

хвататься на ходу за ветки деревьев и другие предметы.

**Если Вы оказались за бортом, необходимо:**

успокоиться и осмотреться;

сбросить мокрую одежду;

начинать махать рукой и кричать, чтобы привлечь внимание;

дождаться помощи.

### Правила оказания помощи при утоплении

Утопление – заполнение дыхательных путей жидкостью или жидкими массами. Признаками утопления являются выделение пены изо рта, остановка дыхания и сердечной деятельности, посинение кожных покровов, расширение зрачков.

Помощь пострадавшему, извлеченному из воды, делится на:  
помощь при нарушении дыхания и кровообращения;  
оживление.

1. Если потерпевший находится в сознании, необходимо снять с него мокрую одежду, обтереть тело, укутать и дать какой-либо подкрепляющий напиток (чай, кофе и др.), а также настойку валерианы с ландышем.

2. Если потерпевший находится в бессознательном состоянии, но пульс и дыхание сохранены, то его следует уложить на спину с опущенной головой и приподнятыми ногами, расстегнуть (снять) стесняющую одежду, дать понюхать нашатырный спирт. Одновременно необходимо принять меры по согреванию, растирая тело по направлению к сердцу и делая массаж верхних и нижних конечностей. При появлении (нарастании) синюшности у пострадавшего необходимо обеспечить вдыхание ему кислорода.

3. Если потерпевший находится без признаков жизни, то мероприятия по его оживлению проводятся в следующем порядке:

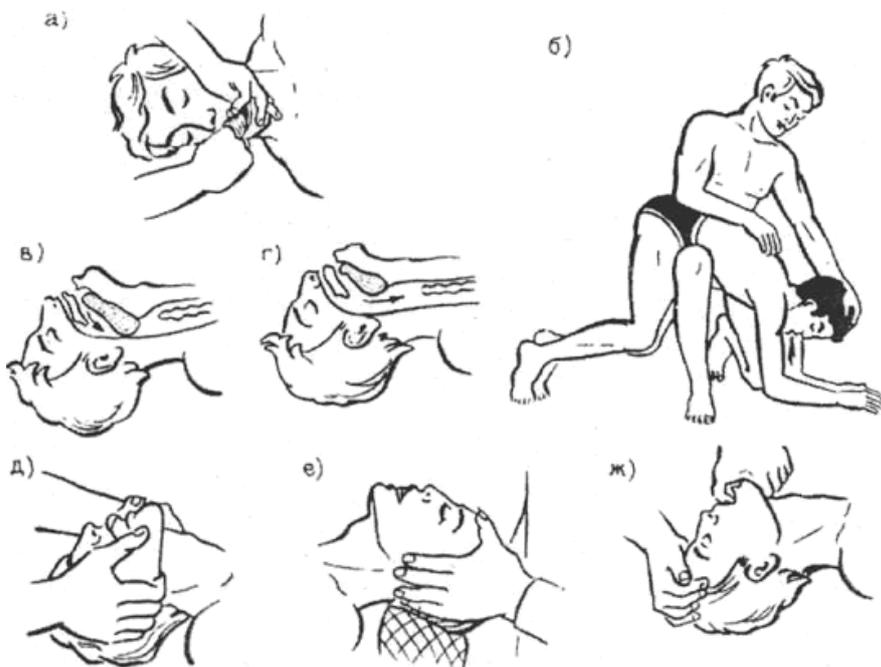
подготовка к проведению искусственного дыхания (освобождение ротовой полости, носоглотки и верхних дыхательных путей от инородных тел, воды, слизи) (рис. 1);

искусственное дыхание (рис. 2);

поддержание или восстановление кровообращения.

Все действия по подготовке к искусственному дыханию не должны занимать более 15-20 секунд. При этом необходима максимальная осторожность, так как при грубом обращении может исчезнуть резко ослабленная сердечная деятельность.

Если у пострадавшего судорожно сжаты челюсти, их разжатие производится с помощью специального приема: четыре пальца обеих рук помещают под углы нижней челюсти и, упираясь большими пальцами в подбородок, резко нажимают на него, открывая рот. Сделать это можно также расширителем (чайной ложкой или отверткой), заводя их за коренные зубы. Для исключения повторного сжатия челюстей необходимо вставить между зубами предмет (кусочек резины или дерева, завязанный в узел носовой платок, скатку бинта и т.п.). Съемные зубные протезы необходимо снять.



**Рис. 1.**  
**Освобождение**  
**дыхательных**  
**путей.**

а – очистка полости рта; б – прием для удаления воды из желудка, верхних дыхательных путей и легких;

в, г – запрокидывание головы для открытия дыхательных путей при западании языка;

д, е, ж – приемы выведения нижней челюсти

Затем при помощи пальца, обернутого чистой марлей или платком, очищаются полости рта, носоглотки и носа от попавших туда инородных тел (песка, травы, ила и т.п.). При этом голову пострадавшего следует повернуть на бок и вытянуть наружу запавший язык. Очищение полости рта и верхних дыхательных путей можно делать (в целях экономии времени) одновременно с удалением воды из дыхательных путей и желудка. Для удаления воды нужно положить пострадавшего нижней частью грудной клетки на бедро (оказывающий помощь становится на одно колено) и несколько раз нажать на грудную клетку. Голова пострадавшего должна находиться ниже грудной клетки.

Все указанные выше действия должны быть произведены не более чем за минуту.

После удаления основной массы воды и очищения полости рта, следует немедленно приступить к искусственному дыханию, которое способствует газообмену в легких и насыщению крови кислородом.

Если у пострадавшего мертвенно-бледное лицо, а в полости рта и около ноздрей нет ни воды, ни пены, то удалять воду и очищать полость рта не нужно.

В практике оказания первой помощи при утоплении наиболее эффективными и простыми являются способы искусственного дыхания «изо рта в рот» и «изо рта в нос».

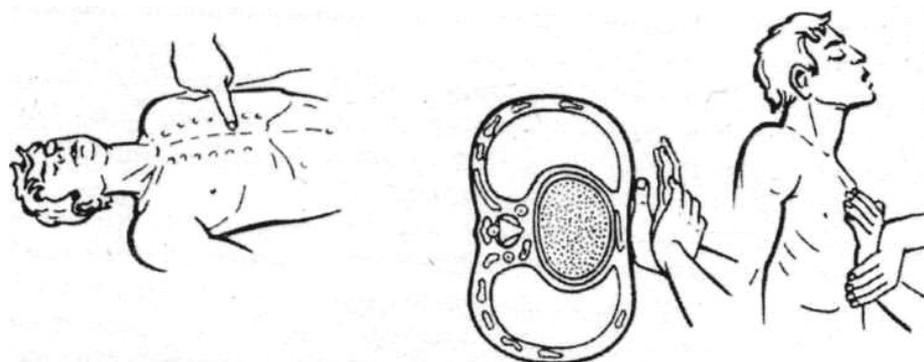


**Рис. 2. Способ**  
**искусственного дыхания**  
**«изо рта в рот».**

а – положение головы пострадавшего и рук оказывающего помощь;

б – момент вдувания воздуха в легкие пострадавшего через рот

Одновременно с искусственным дыханием производится непрямой массаж сердца (рис. 3). При этом пострадавший должен обязательно лежать на твердой поверхности на спине.



**Рис. 3. Непрямой массаж сердца**

Непрямой массаж сердца следует начинать после четырех-пяти вдуваний воздуха. Массаж проводится строго в режиме 50-60 надавливаний на грудину в минуту. Соотношение «сердечных толчков» (надавливаний) к числу «вдохов» (вдуваний воздуха) должно относиться как 4:1 или 6:1. Во время вдоха пострадавшего надавливание на грудину не производится. В период выдоха следует 4-6 раз нажать на грудину, делая паузу во время последующего вдоха.

При оказании помощи двумя лицами, один проводит искусственное дыхание, а другой – непрямой массаж сердца.

Если помощь оказывается одним человеком, то после 5-6 надавливаний на область нижней трети грудины производится один глубокий выдох в рот или нос пострадавшему, затем возобновляется непрямой массаж сердца.

Техника проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца должна заранее изучаться на практических занятиях.

Массаж сердца и искусственное дыхание проводится до тех пор, пока пострадавший не станет самостоятельно дышать и не придет в сознание. Предел реанимации, то есть момент, после которого дальнейшее оживление бесполезно, может определить только врач, поэтому мероприятия по оживлению следует проводить как можно дольше, насколько хватит сил.

После оказания первой помощи (пострадавший начал дышать и приходит в сознание) необходимо снять мокрую одежду и согреть его. Для этого применяются горячий песок, грелки, бутылки с теплой водой и т.п. В первую очередь согревается затылок, шея, ноги, область печени и поясницы. Одновременно с согреванием производится растирание тела куском шерстяной ткани.

При оказании помощи утопающему нельзя забывать о возможности переохлаждения (гипотермии) пострадавшего. Температура воды в водоеме всегда ниже температуры человеческого тела (36-37°C), поэтому нахождение в воде в течение любого времени приводит к охлаждению организма. При общем охлаждении пострадавший вял, безучастен, кожные покровы бледные, холодные, пульс редкий, температура тела меньше 36,5°C. Если нахождение в воде очень длительное или вода холодная, переохлаждение организма может быть смертельно опасным.

Существует две формы гипотермии: легкая и тяжелая.

При легкой форме человек находится в сознании.

Первая помощь. Пострадавшему необходимо сменить мокрую одежду на сухую и дать попить горячего и сладкого (спиртное противопоказано).

При тяжелой гипотермии пострадавший, как правило, находится без сознания. Необходим комплекс реанимационных действий.

Первая помощь. Поместить пострадавшего в теплое помещение. Сменить мокрую одежду на сухую, стараясь не тревожить пострадавшего. Положить пострадавшего на твердую

ровную поверхность лицом вверх, при необходимости сделать искусственное дыхание. Активно согреть пострадавшего одним из методов: полотенца, предварительно опущенные в горячую воду (70°C), прикладываются к голове, шее, груди, животу; или согреть пострадавшего теплом своего тела, плотно прижимаясь к нему (оба должны быть закутаны в одеяло).

Нельзя: давать пострадавшему спиртное; пытаться массировать или растирать спасенного; помещать в горячую воду или согревать конечности (руки и ноги) пострадавшего.

После оказания первой помощи пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение.

### Основные средства и методы спасения на воде

Спасательные средства достаточно разнообразны и подразделяются на коллективные, служащие для спасения пассажиров и экипажа судов и имеющие запасы для жизнеобеспечения (спасательные шлюпки, спасательные плоты и др.) и индивидуальные, предназначенные для спасения одного человека (спасательные круги, спасательные жилеты, спасательные нагрудники и др.). Кроме того, для поддержания пострадавшего на воде и извлечения его из нее могут применяться специальные спасательные средства (шары, веревки, концы Александра и др.), а также подручные средства (шесты, лестницы, сети и др.).

1. **Спасательный круг** (рис. 4) – индивидуальное спасательное средство для оказания помощи человеку, оказавшемуся в воде. Для подачи спасательного круга надо взяться за него одной рукой, второй рукой взяться за леер (ограждение плавательного средства) или за борт, сделать два-три круговых размаха вытянутой рукой на уровне плеча и бросить круг плашмя в сторону пострадавшего так, чтобы он упал справа или слева от человека на расстоянии не более 0,5-2, 0 метра (лучше всего с наветренной стороны). Подача круга с катера осуществляется со стороны борта, который находится ближе к утопающему. С лодки, во избежание ее опрокидывания, круг лучше всего подавать в сторону кормы или носа. Бросать круг прямо на утопающего не рекомендуется, так как он может ударить человека по голове или перелететь через него. Спасаемый должен надавить на круг рукой так, чтобы он принял вертикальное положение, после чего, просунув в него руку, голову и вторую руку, лечь на круг грудью и ожидать подхода спасателей. Иногда к спасательному кругу привязывают конец Александра, с помощью которого пострадавшего подтягивают к плавательному средству.

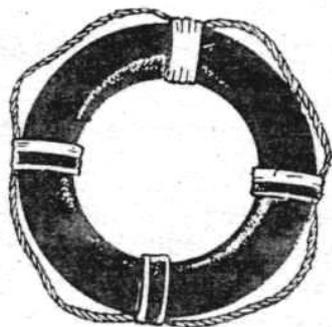


Рис. 4. Спасательный круг

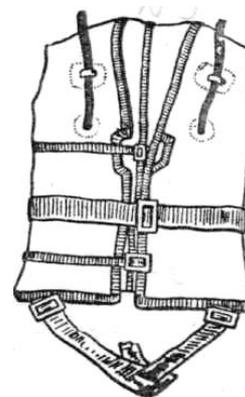
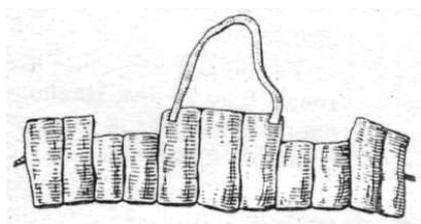


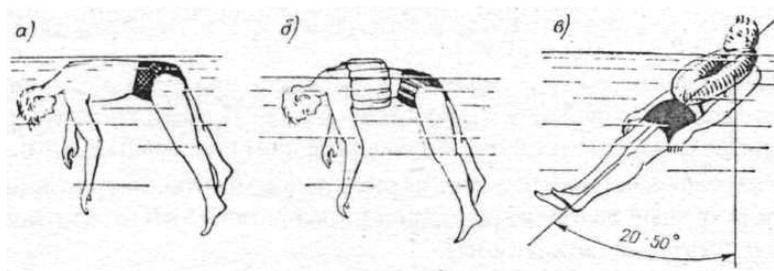
Рис. 5. Спасательный жилет

2. **Спасательный жилет** (воротник) (рис. 5) – индивидуальное спасательное средство для поддержания человека на воде. На ряде образцов жилетов предусмотрена система самозаполнения, которая обеспечивается баллончиком с углекислотой, срабатывающим при вытягивании шнура или верхней части головки баллончика. Заполнение полости газом происходит за 2-3 секунды. В верхней части жилета предусмотрены трубки поддува для наполнения жилета при неисправности системы самозаполнения или поддержания необходимого давления при длительном нахождении человека в воде. Почти все они снабжены свистком и сигнальной лампочкой с питанием от водоналивной батарейки.

3. **Спасательный нагрудник** (рис. 6) – индивидуальное спасательное средство для поддержания человека на воде. В настоящее время спасательный нагрудник почти не используется, так как не обеспечивает основного требования к спасательным средствам – поддержания головы человека, находящегося в бессознательном состоянии, над водой (рис. 7).



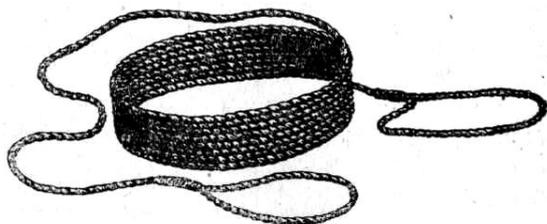
**Рис. 6. Спасательный нагрудник**



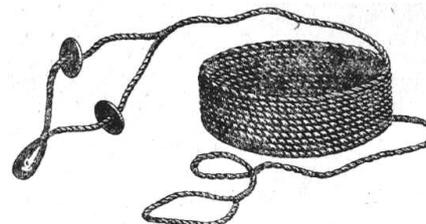
**Рис. 7. Положение человека в воде в бессознательном состоянии.**

а) естественное; б) со спасательным нагрудником;  
в) со спасательным жилетом

4. Проста и может использоваться как спасательное средство обычная крепкая **веревка** длиной 25-30 метров с большими (длиной 70 см) петлями на обоих концах (рис. 8). Если потребуется помощь, надо быстро надеть на левую руку одну петлю, а другую, сделав два-три круговых размаха, бросить вперед-вверх по направлению к тонущему. Когда он наденет ее через голову под руки, подтянуть его к берегу или к плавательному средству.



**Рис. 8. Веревка**



**Рис. 9. Конец Александра**

5. Есть и еще одно очень похожее, но более надежное спасательное средство — так называемый **конец Александра** (рис. 9), названный так в честь предложившего его матроса спасательной службы г. Выборга. Более надежное потому, что петля конца Александра снабжена тремя поплавками. Они хорошо держат на поверхности воды петлю, благодаря чему тонущему легче ее захватить и надеть на себя.

Для подачи терпящему бедствие конца Александра спасатель малую петлю конца надевает на запястье левой руки и в ней же держит большую часть витков. Взяв правой рукой 3-4 витка с большой петлей, он делает несколько широких размахов и бросает шнур утопающему с таким расчетом, чтобы тот мог ухватиться за поплавки или за шнур. Пострадавший должен подтягиваться к берегу (плавательному средству) осторожно, без рывков. Конец Александра можно бросить на расстояние до 25 метров.

Подручные спасательные средства недаром так называются. Спасти человека в воде можно практически с помощью всего, что оказалось под рукой: шеста, лестницы, сети, доски, багра, пустой канистры.

6. **Шест**, имеет длину 5-6 м, толщину 4-7 см (рис. 10). К концу шеста крепится петля с пеньковой веревкой длиной 40 м. Закрепив на берегу или плавательном средстве веревку, спасатель приближается к утопающему и подает шест, помогая выбраться на берег (плавательное средство). Если под рукой нет специального шеста с веревкой, можно подать утопающему обычную крепкую палку (ветку, весло, доску) и подтянуть его к берегу (плавательному средству) с ее помощью.

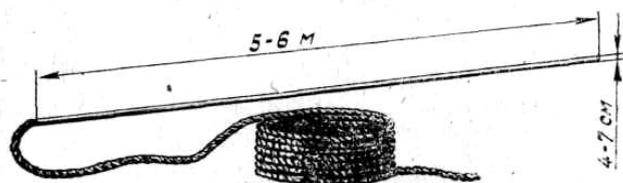


Рис. 10. Шест

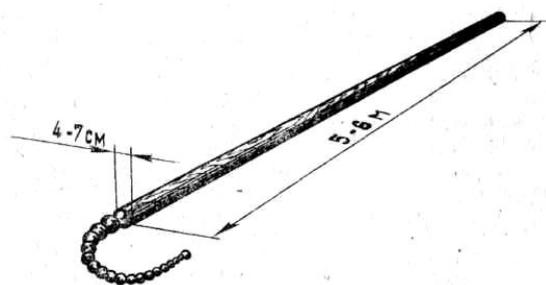


Рис. 11. Спасательный багор

7. В крайних случаях, если утопающий потерял силы, находится без сознания или так испугался, что уже не может схватиться за спасательный круг или веревку, то применяется **спасательный багор** длиной 5-6 м и толщиной 4-7 см, на конце которого прикреплен крюк (рис. 11). Вместо спасательного багра можно использовать имеемый на плавательном средстве **отпорный крюк**. Оказывающий помощь цепляет крюком за одежду или за ремень ослабевшего человека и вытаскивает его из воды (подтягивает к плавательному средству). Поддевание крюком человека снизу (из-под воды) может привести к нанесению серьезной травмы.

8. Плавсредства. При оказании помощи утопающему могут использоваться лодки. Приближаться к пострадавшему нужно очень осторожно, с учетом направления ветра и течения, чтобы не нанести ему травму веслом, корпусом лодки, мотором. Пострадавшего можно поднять на борт или транспортировать к берегу по воде.

## **Правила оказания первой медицинской (доврачебной) помощи пострадавшим на водных объектах**

Еще до того, как пострадавший будет доставлен к врачу, ему надо немедленно оказать первую «доврачебную» помощь, сделать, если требуется, искусственное дыхание, ободрить и успокоить. Каждый человек должен уметь оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим до прибытия врачей или доставления их в медицинское учреждение. На водных объектах утопление – не единственная, хотя и одна из важнейших причин, в результате которой может пострадать человек. Ниже рассматриваются некоторые из этих причин и рассказывается о правилах оказания первой медицинской помощи.

Для оказания своевременной и квалифицированной помощи пострадавшим необходимо знать приемы и методы определения их состояния.

### **Определение состояния и степени травмирования пострадавших**

С целью определения состояния и степени травмирования производится осмотр пострадавших, определяется наличие основных жизненно важных показателей: сознания, дыхания, пульса.

1. **Наличие (отсутствие) сознания** проверяется в следующем порядке: необходимо громко произнести слово или фразу, спросить что-то у пострадавшего. Говорить следует громко, прямо в ухо. Если человек находится в бессознательном состоянии, то он не среагирует на голос. В полубессознательном состоянии человек может простонать, что-то пробормотать или сделать движение.

2. **Наличие (отсутствие) дыхания** проверяется путем внимательного наблюдения за движением грудной клетки, прослушивания дыхания, использования зеркала, которое запотевает при выдохе, легких предметов, которые отклоняются от первоначального положения под действием воздушного потока.

3. **Наличие (отсутствие) пульса** проверяется путем его прощупывания на сонной, височной, локтевой артериях. О наличии пульса свидетельствуют периодические, толчкообразные колебания стенок сосудов.

### **Осмотр пострадавшего**

Важным звеном в общей системе оказания первой медицинской помощи является осмотр пострадавшего. Его нужно всегда начинать с головы, которая сначала осматривается, а затем прощупывается пальцами рук. Это позволяет выявить наличие кровоподтеков, размягчение костей черепа или трещин. При осмотре лица следует обратить внимание на его цвет. Бледное, потное, холодное лицо, закрытые глаза и открытый рот свидетельствуют о шоковом состоянии. Горячее, красное лицо говорит о лихорадке. Кровотечение из носа может быть следствием повреждения черепа, носовых костей или кровеносных сосудов носа. Если нос переломан – это легко увидеть. Осмотр глаз производится для обнаружения инородных тел, ран, состояния величины зрачков, их реакции на свет. Наряду с глазами осматриваются ушные раковины, проверяется наличие слуха и выходящей из ушей жидкости, что свидетельствует о серьезной травме черепа. При осмотре ротовой полости особое внимание уделяется повреждениям рта, цвету губ, целостности зубов и челюстных костей. Бледные губы показывают на сердечную недостаточность, а голубоватые – на недостаток кислорода. Выходящая изо рта жидкость кровавого цвета показывает на повреждение внутренних органов, дыхательных и пищеварительных путей.

После расстегивания воротника одежды осматривают шею, при этом проверяют целостность шейного отдела позвоночника, его функцию, ищут на шее следы насильственной смерти.

Для осмотра спины пострадавшего укладывают на живот или на бок, если такая возможность существует, под спину просовывается рука и производится прощупывание

спины. В процессе этой работы определяются места поражения мягких тканей, костей, сосредоточения боли. Особое внимание при осмотре спины следует уделять состоянию позвоночника.

При осмотре передней части туловища проверяется целостность ключиц путем нажатия на их среднюю часть, затем пострадавшего просят глубоко вдохнуть: если ребра и грудная клетка не повреждены, то дыхание будет ровным, ритмичным, безболезненным.

После осмотра верхней части туловища производится осмотр живота и прощупывание тазового пояса.

Визуальный осмотр верхних и нижних конечностей проводится одновременно с пальпаторным (пальцевым) исследованием возможных мест травмирования. При этом проверяется двигательная функция конечностей, их целостность, чувствительность, наличие или отсутствие деформаций, ссадин, кровотечений.

Осмотр пострадавшего позволяет определить его состояние, выявить наиболее пораженные зоны, наметить пути оказания первой медицинской помощи. Важным элементом при ее оказании является знание основных признаков жизни и смерти человека.

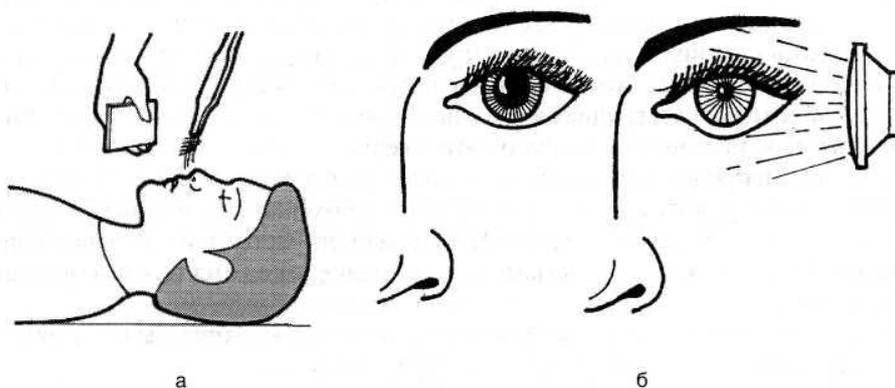
### Признаки жизни

Признаками жизни являются:

1. Наличие сохраненного дыхания. Его определяют по движению грудной клетки и живота, запотеванию зеркала, приложенного к носу и рту, движению комочка ваты или бинта, поднесенного к ноздрям (рис. 12а), приближением уха ко рту пострадавшего, наложением ладоней на ребра;

2. Наличие сердечной деятельности. Его определяют путем прощупывания пульса – толчкообразных, периодических колебаний стенок периферических сосудов. Определить пульс можно на лучевой артерии, располагающейся под кожей между шиповидным отростком лучевой кости и сухожилием внутренней лучевой мышцы. В тех случаях, когда нельзя исследовать пульс на лучевой артерии, его определяют либо на сонной или височной артерии, либо на ногах (на тыльной артерии стопы и задней берцовой артерии). Обычно частота пульса у здорового человека 60-15 уд./мин, ритм пульса правильный, равномерный, наполнение хорошее (о нем судят путем сдавливания пальцами артерии с различной силой). Пульс учащается при недостаточности сердечной деятельности в результате травм, при кровопотере, во время болевых ощущений. Значительное урежение пульса происходит при тяжелых состояниях (черепно-мозговая травма);

3. Наличие реакции зрачков на свет. Его определяют путем направления на глаз пучка света от любого источника (рис. 12б); сужение зрачка свидетельствует о положительной реакции. При дневном свете эта реакция проверяется следующим образом: закрывают глаз рукой на 2-3 минуты, затем быстро убирают руку; если зрачки сужаются, то это свидетельствует о сохранении функций головного мозга.



**Рис.12. Обнаружение признаков жизни.**

а – по дыханию с помощью зеркала и комочка ваты;

б – по реакции зрачка на действие света

Отсутствие всего названного выше является сигналом к немедленному проведению реанимационных мероприятий (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца) до восстановления признаков жизни.

Проведение оживления пострадавшего становится нецелесообразным через 20-25 минут после начала реанимации при условии отсутствия признаков жизни.