

Правила поведения на воде

Как показывает практика, большинство несчастных случаев с людьми на водоемах происходит в летний период. Ежегодный анализ показывает, что основными причинами гибели людей на воде являются:

- среди детей и подростков:
- неумение плавать;
- оставление детей без присмотра взрослых;
- купание в необорудованных, запрещенных местах.
- среди взрослых:
- купание в нетрезвом виде;
- нарушение правил эксплуатации маломерных судов и гребных лодок;
- незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды, на воде и способов спасания и оказания первой доврачебной помощи.

Правила поведения на воде

1. Выбирайте для купания безопасные или специально оборудованные места;
2. Не купайтесь в нетрезвом состоянии;
3. Не подплывайте к судам (моторным и парусным), лодкам и другим плавсредствам;
4. Не оставляйте детей у воды и на воде без присмотра;
5. Не ныряйте в незнакомых местах;
6. Не заплывайте далеко от берега и за знаки ограждения акватории пляжа;
7. Не купайтесь в котлованах;
8. Не купайтесь ночью;
9. Не используйте для плавания доски, надувные матрацы, автомобильные камеры;
10. Не бросайте в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;
11. Не прыгайте в воду с лодок, катеров, причалов, а также сооружений, не предназначенных для этих целей;
12. Не устраивайте в воде игр, связанных с нырянием и захватом рук, головы, ног купающегося;
13. Не играйте с мячом и в другие спортивные игры в местах, не предназначенных для этих целей;
14. Спасательный круг – не игрушка. Он в любую минуту может понадобиться для спасения жизни человека.
15. Не зовите на помощь, если вам ничего не угрожает. Такие «шутки» мешают спасателям работать.
16. Детям, не достигшим 16 лет, рекомендуется кататься на лодках только вместе со взрослыми.

17. Прежде, чем сесть в лодку, убедитесь в ее исправности. Проверьте, в порядке ли уключины и весла, на месте ли черпак для отлива воды, причальный канат и спасательные принадлежности: спасательный круг, нагрудник или жилет для каждого пассажира, которые понадобятся вам для оказания помощи.

Советы купающимся

До купания:

Прежде чем начать купание, посоветуйтесь с врачом, т. к. купание полезно не всем.

Начинайте купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воздуха 20 - 25°C, воды – не менее 17 - 19°C.

Выбирайте для купания безопасные или специально отведенные для этого места. Если поблизости нет пляжа, купальни, водной станции, можно купаться в водоеме с чистым песчаным берегом.

После еды не следует купаться раньше, чем через час.

Нельзя купаться в нетрезвом виде.

Перед купанием надо отдохнуть. Разгоряченным входить в воду не рекомендуется.

Не купайтесь при большой волне.

Не прыгайте в воду в незнакомых местах.

Во время купания:

Входите в воду осторожно. На мелком месте остановитесь и быстро окунитесь с головой.

Не доводите себя до озноба, купайтесь не более 10-15 минут.

При судорогах – не теряйтесь! Старайтесь удержаться на поверхности воды, зовите на помощь.

Не надо часто выходить из воды и стоять мокрым на ветру.

Попав в сильное течение, не плывите против него, используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.

Попав в водоворот, не пугайтесь. Наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок по направлению течения, всплывайте на поверхность.

Не плавайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки.

Помните: шалости на воде могут привести к несчастному случаю.

Купаться рекомендуется не более двух раз в сутки.

Основные виды несчастных случаев на воде и у воды

Утопление – закрытие дыхательных путей водой, грязью, илом или нечистотами. Причина смерти зависит от характера утопления:

1. Рефлекторный паралич сердца – «смерть в воде» - возникает от внезапного раздражения холодной водой нервных окончаний кожи и гортани или при эмоциональном шоке от испуга.

2. Закупорка дыхательных путей водой в больших водоемах происходит при усталости или в бессознательном состоянии. Уставший человек тонет не сразу, вначале в панике он делает некоординированные движения и, выбившись из сил, погружается в воду, задерживая дыхание. В воде через 1-1,5 мин у него происходит произвольный глубокий вдох, и легкие заполняются водой. Затем появляются произвольные поверхностные дыхательные движения, в результате которых из воды, слизи и оставшегося воздуха образуется пена. Она достаточно стойкая даже при высыхании. Дыхание прекращается, но кислород, содержащийся в крови, еще поддерживает жизнедеятельность клеток. Через 1-1,5 мин после прекращения дыхания поражаются клетки головного мозга, и человек теряет сознание. Спустя еще 1,5-2 минут останавливается сердце. Потеряв сознание в воде, пострадавший быстро погружается, при этом дыхательные движения не прекращаются вплоть до агонии.

Симптомы. В случае рефлекторного паралича сердца отсутствуют характерные при утоплении фазы защиты организма – кожа и слизистые погибших мертвенно-бледные, и в легких у них не бывает воды. В случаях закупорки дыхательных путей водой кожа и слизистые у пострадавшего резко синюшные; ушные раковины, губы и кончики пальцев фиолетово-синего цвета. Видимые вены головы и шеи резко набухшие. Лицо одутловатое. Из рта и носа выделяется много пены с примесью крови.

Первая помощь направлена на извлечение пострадавшего из воды и на его оживление.

Спасение утонувшего нужно производить быстро, ибо его смерть может наступить через 4-5 минут. Подплывать к нему следует сзади, взять под мышки или за волосы и, не давая захватить себя, повернуть лицом вверх и плыть к берегу. На берегу тотчас же приступают к мероприятиям по оживлению, ибо любое промедление уменьшает шанс на спасение.

Если у пострадавшего, который наглотался воды, сознание сохранено, его необходимо раздеть, обтереть досуха, укутать и согреть. При этом целесообразно вызвать рвоту раздражением корня языка и задней стенки глотки.

При отсутствии сознания положите пострадавшего животом на согнутое колено, так, чтобы голова была ниже грудной клетки. Платком вычистите рот и глотку от ила и водорослей. Немедленно приступайте к искусственному дыханию «рот в рот» или «рот в нос» и к непрямому массажу сердца.

Прежде всего надо правильно уложить пострадавшего, чтобы обеспечить свободную проходимость дыхательных путей. Положите пострадавшего на спину (не забывайте, лежать человек должен на твердой поверхности!) и встаньте рядом с ним на колени. Расстегните его одежду. Поддерживая одной

рукой шею человека, другую положите на лоб и запрокиньте его голову назад (дыхательные пути откроются полнее). Челюсть необходимо выдвинуть вперед. Сделайте глубокий вдох, плотно прижмите свой рот ко рту больного и с силой выдохните воздух (свободной рукой зажав нос больного). Выдох осуществится сам собой, пассивно.

Число дыханий в минуту должно быть 12-16. Вдувание надо производить быстро и резко (у детей менее резко), объем вдуваемого воздуха должен быть максимальным. Чтобы избежать гигиенических неудобств, вдувание можно делать через марлевую салфетку или платок. Если челюсти пострадавшего не удастся раздвинуть, то дыхание проводят через нос, закрыв при этом рот больного рукой. Если вы оказываете помощь ребенку, вдувание производится одновременно и в рот, и в нос. Частота – 18-20 в минуту, менее резко, чем взрослым.

Искусственное дыхание проводят обычно одновременно с непрямой массаж сердца. Смысл ваших действий – ритмично сжимать сердце человека между грудиной и позвоночником, а значит «работать» вместо него, создавая искусственное кровообращение. Положите скрещенные ладони на нижнюю треть грудины и, используя вес своего тела, резко энергично надавливайте на нее: грудина должна прогибаться на 4-5 сантиметров, частота сжатия – 50-70 в минуту. У детей непрямой массаж сердца проводится одной рукой и несколько слабее. Массаж требует немалых сил, будьте к этому готовы. Кроме того, одновременно приходится делать искусственное дыхание. На один вдох – 5 надавливаний на грудину. Естественно, когда есть возможность, мероприятие по оживлению лучше делать вдвоем, разделив функции. Действовать надо активно, не теряя надежды на успех.

При восстановлении кровообращения и дыхания (вздрагивание углов рта, появление движений губ и реакции зрачков на свет, изменение окраски лица, улучшение пульса, появление слабых вдохов и восстановление самостоятельного дыхания) пострадавшего нужно согреть, дать понюхать нашатырный спирт. С возвращением сознания показаны чай, кофе и настойка валерианы – 15-20 капель.

Оживление «синих» удастся через 5 минут после пребывания под водой, а «белых» - через 10 минут и более.

Реанимацию надо проводить долго, не прекращая ее при транспортировке. Вы должны делать это или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения или же до явных признаков биологической смерти (окоченение, помутнение роговицы, появление трупных пятен). В любом случае пострадавшего надо доставить в лечебное учреждение. Если у него повреждены шейные позвонки или голова, по бокам головы надо положить два валика из свернутой одежды или одеял так, чтобы голова не двигалась. При перекладывании надо придерживать голову пострадавшего, чтобы не было движений в шейном отделе позвоночника. Переносить пострадавшего надо очень бережно на носилках или жестком щите.

Тепловой удар – это патологическое состояние обусловлено общим перегревом организма вследствие расстройства терморегуляции под влиянием избыточного тепла.

Постоянная температура тела поддерживается равновесием между теплообразованием и теплоотдачей во внешнюю среду. При высокой внешней температуре организм повышает уровень теплоотдачи расширением кожных сосудов и отделением пота, испарение которого значительно увеличивает потерю тепла.

Практически перегреванию организма способствуют мышечная работа, усиливающая выработку тепла, и уменьшение теплоотдачи за счет плотной одежды, повышенной влажности воздуха и малой скорости его движения. Имеет значение и уменьшение количества питья.

Симптомы. В легких случаях отмечается сонливость, зевота, несвязный разговор и пошатывание. Лицо краснеет, дыхание становится затрудненным. Если на эти симптомы не было обращено внимания, состояние больного ухудшается, он теряет сознание и падает. Реакция зрачков на свет отсутствует, лицо становится бледным и приобретает синюшный оттенок. Кожа холодная, покрыта обильным потом. Пульс до 160 ударов в минуту, часто неправильный. Температура тела 40 - 41⁰ С. Дыхание поверхностное и часто сопровождается хрипами. Больной, не приходя в сознание, может погибнуть в ближайшие часы от остановки дыхания и сердца при выраженном цианозе кожных покровов и высокой температуре тела.

Солнечный удар – это перегрев головного мозга, который наступает обычно в жаркие дни под воздействием прямых солнечных лучей. Как правило – это результат долгого пребывания на солнце без защиты одежды. Опасность солнечного и теплового удара увеличивается при физической нагрузке и недостатке воды. Организм не успевает удалить чрезмерное тепло и быстро перегревается.

Симптомы. На первых порах человек ощущает усталость, головную боль, головокружение, боли в ногах. Возможна рвота. Позднее – шум в ушах, одышка, сердцебиение. Если в это время принять необходимые меры, заболевание не развивается. Но в случае, если пострадавший продолжает оставаться на солнце и в тепле, развивается процесс, обусловленный поражением центральной нервной системы: тяжелая одышка, частый и слабый пульс, галлюцинации, температура до 41⁰С, судороги, бред. Такое состояние все ухудшается, дыхание становится неровным, возможен паралич дыхания и остановка сердца.

Предрасполагающими моментами являются алкогольное опьянение, переполненный желудок и отсутствие привычки к пребыванию на солнце.

Первая помощь при тепловом и солнечном ударах направлена на понижение температуры тела и стимуляцию дыхания. Пострадавшего необходимо уложить (приподняв голову) в тень или прохладное помещение, снять одежду. Необходимы холодные компрессы на голову, шею, грудь, можно обернуть тело мокрой простыней. Однако охлаждение не должно быть резким и быстрым. Если человек не потерял сознание, его надо напоить холодной водой (алкоголь исключается!). Чтобы возбудить дыхание, пострадавшему можно дать поню-

хат ватку, смоченную нашатырным спиртом, натереть им виски. При нарушении дыхания немедленно начинайте проводить искусственное дыхание.

Избежать теплового и солнечного ударов очень просто: ваша одежда должна быть легкой и светлой, обязательно надо носить головной убор. Не отказывать себе в питье, не засиживаться на солнце и вообще не злоупотреблять выносливостью своего организма, чаще охлаждаться и быть в тени. Особенно опасно долго сидеть на солнце!