

## Правила поведения на воде

Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.

Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.

Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.

Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.

Если вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.

**Паника – частая причина трагедий на воде. НИКОГДА НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКИ!!**



## НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!

- купаться можно только в разрешенных местах;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для людей, умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования: бакены, буйки и т.д.;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зоны заплыва и выплывать на фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду или местах сильного прибоя;
- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- не следует купаться при недомогании, повышенной температуре, острых инфекционных заболеваниях;
- если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- нельзя подавать крики ложной тревоги;

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые. Без сопровождения взрослых находится вблизи водоема и, тем более, купаться категорически запрещено;
- нельзя играть в тех местах, где можно упасть в воду;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо и неуверенно;
- не ныряй в незнакомых местах;
- не ныряй с мостов, обрывов и других возвышений;
- 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 или камерах если плохо плаваешь;
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- около некоторых водоемов можно увидеть щиты с надписью: «КУПАТЬСЯ ЗАПРЕЩЕНО!». Никогда не нарушай это правило;
- не играй рядом с каналами. Не гуляй вдоль берегов или краев каналов – там может быть очень скользко;
- не прыгай в каналы, чтобы спасти животных, забрать оттуда игрушки или другие предметы;
- в экстремальной ситуации зови на помощь взрослых или звони с мобильного телефона по номеру «112».

**ПОМНИТЕ!!!**

**НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ – ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ!!**

## Первая помощь утопающим

Лето это время отпусков и отдыха на воде, но с этой веселой порой связано очень много опасных ситуаций. Одна из них – утопление. **Спасение утопающего это именно то ситуация, когда действовать необходимо максимально быстро.** Любое промедление или бездействие может стоить человеческой жизни, а своевременность оказания помощи часто бывает важнее ее качества.



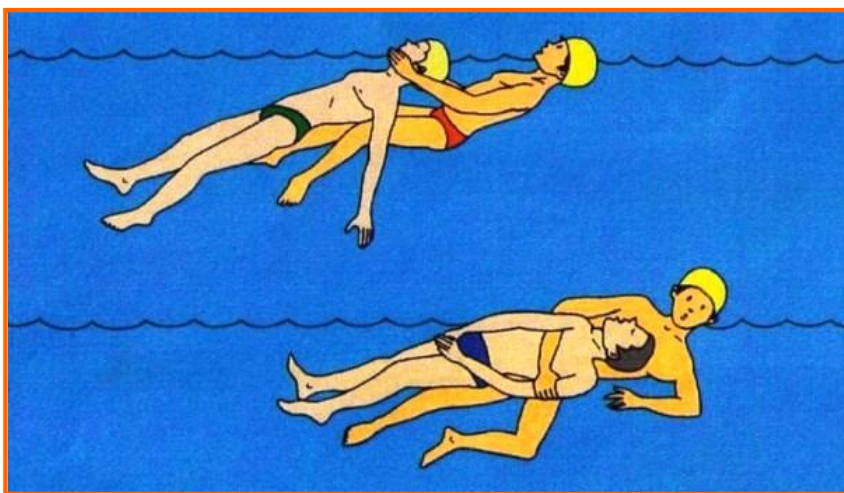
Более **90%** пострадавших выживают, если помощь будет оказана в первую минуту после утопления. Если же помощь придет в течение 6-7 минут, то шансы выжить будут намного ниже – 1-3%. Поэтому **очень важно не паниковать, взять себя в руки и начинать действовать.** Конечно, лучше чтобы помощи оказывали профессиональные спасатели, но, если их нет рядом, лучше постараться помочь по мере своих возможностей, чем не сделать ничего.

## Как правильно спасать утопающего

Если вы видите тонущего человека, то первым делом необходимо звать спасателей. **Плыть спасать самостоятельно можно только в том случае, если вы уверены в том, что плаваете хорошо и чувствуете себя хорошо.** Плыть жено удачу и пополнять собой ряды утопленников не стоит ни в коем случае. Подплывать к тонущему необходимо строго сзади, чтобы он не схватил спасателя в судорожных попытках спастись. Помните, тонущий человек не контролирует себя и запросто может помешать вам плыть и даже затянуть под воду, а освободиться от его судорожной хватки будет очень непросто.

**Если тонущий уже успел погрузиться в воду полностью, нужно подплывать к нему вдоль дна и при этом учитывать направление течения и его скорость.**

Когда тонущий будет в пределах досягаемости, необходимо взять его под мышки, за руку или за волосы и вытянуть из воды. При этом важно достаточно сильно оттолкнуться от дна и активно работать свободной рукой и ногами.



После того как вы окажетесь над водой, важно поддерживать голову тонущего над поверхностью воды. После этого **необходимо постараться максимально быстро доставить пострадавшего на берег для оказания первой помощи.**

## Понятие утопления и его виды

Чтобы эффективно оказать первую помощь утопающему, необходимо разобраться, что является утоплением и какие его виды различают врачи. Утопление это состояние, при котором происходит закупорка дыхательных путей, и воздух не попадает в легкие, что приводит к кислородному голоданию. **Различаются три вида утопления и все они имеют свои особенности.**

**Белая асфиксия или мнимое утопление это рефлекторное прекращение дыхания и работы сердца.** Обычно при таком виде утопления в дыхательные пути попадает очень незначительное количество воды, что приводит к спазму голосовой щели и прекращению дыхания. Белая

асфиксия относительно безопасна для человека, так как шансы вернуться к жизни остаются даже через 20-30 минут после непосредственного утопления.



**Синяя асфиксия это настоящее утопление, которое возникает при попадании воды в альвеолы.** Обычно у тонувших ушные раковины и лицо приобретают синий оттенок, а кончики пальцев и губы имеют фиолетово-синий цвет. Спасти такого пострадавшего можно, если только с момента утопления произошло не более 4-6 минут.

**Утопление при угнетении функции нервной системы обычно происходит после холодового шока или в состоянии сильного алкогольного опьянения.** Остановка дыхания и сердечной деятельности обычно происходит через 5-12 минут после утопления.

## Оказание первой помощи при утоплении

В случае утопления, даже если пострадавший в сознании и чувствует себя относительно неплохо, **скорую необходимо вызывать обязательно.** Но до ее приезда нужно постараться оказать пострадавшему первую помощь и первым делом для этого надо проверить его жизненные показатели. Если дыхание и пульс присутствуют, то надо уложить человека на жесткую сухую поверхность и опустить ему голову. **Обязательно избавить его от мокрой одежды, растереть и согреть, если он может пить, дать теплого питья.**

Если пострадавший без сознания, то после извлечения из воды можно постараться очистить его рот и нос, вытянуть изо рта язык и начинать делать искусственное дыхание. Часто можно услышать рекомендации по удалению воды из легких, но это не обязательно, в большинстве случаев воды там или очень мало или нет вовсе, так как она успела впитаться в кровь.

**Самым эффективным способом проведения искусственного дыхания в случае утопления считается классический «рот в рот».** Если же не удастся разжать челюсти пострадавшего, то можно применить способ «изо рта в нос»



## Проведение искусственного дыхания

Обычно искусственное дыхание начинают с выдоха. Если грудная клетка поднимается, значит все нормально и воздух проходит, можно сделать несколько вдуваний, нажимая после каждого вдувания на живот, чтобы помочь выходу воздуха.

**Если у пострадавшего отсутствует сердцебиение, важно параллельно с искусственным дыханием делать непрямой массаж сердца.** Для этого необходимо положить ладонь на расстоянии двух пальцев от основания грудины и накрыть второй. Затем достаточно сильно, используя вес своего тела, нажать 4-5 раз и сделать вдувание. Скорость нажатий должна зависеть от возраста пострадавшего. Грудным детям нажатия делают двумя пальцами со скоростью 120 надавливаний в минуту, детям до 8-ми лет со скоростью 100 раз в минуту, а для взрослых – 60-70 раз в минуту. При этом грудина взрослого человека должна прогибаться на 4-5 сантиметров, а у ребенка до 8-ми лет – 3-4 см, у грудного малыша – 1,5-2 см.

**Проводить реанимацию необходимо до тех пор, пока не восстановится самостоятельно дыхание и пульс или пока не появятся неоспоримые признаки смерти,** как, например, окоченение или трупные пятна. Одной из самых частых ошибок при оказании первой помощи является преждевременное прекращение реанимационных мероприятий.



Обычно при проведении искусственного дыхания из дыхательных путей выделяется вода, которая попала туда во время утопления. В такой ситуации необходимо повернуть голову пострадавшего в сторону, так, чтобы дать воде вытечь и продолжить реанимацию. При правильно проведенной реанимации вода вытечет из легких самостоятельно, поэтому выдавливать ее или поднимать пострадавшего вверх ногами не имеет никакого смысла.

**После того как пострадавший придет в себя и дыхание восстановится, необходимо доставить его в больницу, так как ухудшение состояния после улучшения это практически норма для утопления.** Ни на одну минут нельзя оставлять пострадавшего без присмотра, так как отек мозга или легких, остановка дыхания и сердца может начаться в любую минуту.