

Будьте осторожны на воде!

С учетом начала купального сезона областными спасателями усилены меры по наблюдению мест отдыха людей у воды. На сегодняшний день в области оборудовано должным образом и функционирует 184 пляжа и места купания (134 пляжа, 50 мест купания).

Основные правила – купаться только в оборудованных местах, не заплывать за буйки, не купаться в состоянии алкогольного опьянения, не оставлять детей у воды без присмотра взрослых. На что я хотел бы обратить особое внимание - гибель детей напрямую зависит от того, что взрослые оставляют часто детей без присмотра.

И все утонувшие – это люди, купающиеся в необорудованных или запрещенных местах, а также есть и такие, которые купались в состоянии алкогольного опьянения, что категорически запрещено.

Несмотря на все усилия спасателей, проводимые ими профилактические мероприятия и предупреждения департамента о соблюдении правил поведения на воде, взрослые продолжают оставлять без присмотра детей, отпускают из одних к водоемам, а это единственная причина, по которой гибнут дети.

Меры обеспечения безопасности населения на пляжах и в других местах массового отдыха на водных объектах.

На пляжах и других местах массового отдыха запрещается:

- купаться в местах, где выставлены щиты с предупреждениями и запрещающими надписями;
- купаться в необорудованных, незнакомых местах;
- заплывать за буйки, обозначающие границы участка акватории водного объекта, отведенного для купания;
- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- загрязнять и засорять водные объекты;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- приходить с собаками и другими животными;
- оставлять мусор на берегу и в кабинах для переодевания;
- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этого местах, нырять в воду с захватом купающихся;
- подавать крики ложной тревоги;
- плавать на средствах, не предназначенных для этого.

При обучении плаванию ответственность за безопасность несет инструктор (преподаватель, тренер), проводящий обучение или тренировки (далее – инструктор по плаванию).

При групповом обучении плаванию группы не должны превышать 10 человек. За группой необходимо установить непрерывное наблюдение

ответственными за организацию безопасного купания детей, обученными приемам оказания первой помощи, пострадавшим на воде.

Обучение плаванию должно проводиться в специально отведенных местах.

Каждый гражданин обязан оказать посильную помощь терпящему бедствие на водном объекте.

Работниками спасательных постов в зонах отдыха должна проводиться разъяснительная работа по предупреждению несчастных случаев на водном объекте с использованием громкоговорящих устройств и информационных стендов. Прежде всего, подумайте о собственной безопасности, иначе у вас не будет возможности оказать помощь другим.

1. Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае беды вам помогут спасатели. В непроверенном водоеме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, опасное дно, что может привести к травме, а ныряние - к гибели.

2. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Это основная причина гибели людей на воде.

3. Не подплывайте близко к идущим (стоящим на якорю, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них: вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.

4. Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду. Залезть в лодку надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать.

5. Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами, досками, если не умеете плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

6. Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.

7. Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.

8. Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйтесь на воде, не пугайте других.

9. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

10. Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток. В темноте вы можете потерять ориентацию и заплыть слишком далеко от берега, вас могут не заметить с идущего судна, ночью простой испуг превращается в панический страх - первую причину утопления.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Одной из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, является **переохлаждение организма,** в результате чего в нем начинаются

необратимые процессы, и человек погибает даже на мелководье. Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18° С, а воздуха +20° С. Купаться можно не более 3-5 раз подряд по 10-15 минут.

Не рекомендуется купаться раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

Купание детей должно проходить только под контролем взрослых!
ЕСЛИ:

1). **В воде случились судороги:** свело руки или ноги. Не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, пlying на спине. Энергично разотрите сведенную мышцу. Если на берегу есть люди, не стесняйтесь позвать их на помощь.

2). **Случайно хлебнули воды.** Остановитесь, приподнимите голову над водой и откашляйтесь. Энергичные движения руками и ногами помогут держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.

3). **Попав в водоворот,** наберите больше воздуха в легкие. Погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

4). **Запутавшись в водорослях,** не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину, и постарайтесь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.

5). **Попав в сильное течение,** не теряйтесь, не плывите против потока. Плывайте по течению, постепенно смещаясь к берегу.

Главное при самоспасании - не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи, немедленно сообщите о происшествии в службы спасения. Занесите в память вашего сотового телефона номера: **03, 103 и 112.**

Спасатели всегда готовы оказать помощь терпящему бедствие на воде, у них есть для этого соответствующее снаряжение, в том числе и для подъема, утонувшего с грунта (дна) и последующего его оживления, если он находился под водой **не более 6 минут**, поэтому действовать надо оперативно.

Если поблизости нет спасательной станции и некому прийти на помощь, кроме вас, прежде всего, оцените свои возможности и, если вы уверены в своих силах:

1). Посмотрите, нет ли рядом спасательного круга или другого предмета, способного увеличить плавучесть человека (палки, доски), бросьте его на максимальное расстояние в сторону тонущего. Подплывите к нему (но не вплотную), постарайтесь успокоить и одобрить. Выясните, контролирует ли он свои действия, если тонущий не потерял самообладание, то помогите ему держаться на воде и добраться до берега, при этом он может держаться за ваши плечи.

2). Если человек потерял самообладание, то действовать надо осторожно, чтобы он не увлек вас за собой под воду. Подплыв, надо нырнуть под него и, взяв за ноги, вытолкнуть вверх, одновременно разворачивая его к себе спиной. Оказавшись сзади, захватите своей рукой обе руки тонущего под локти, приподнимите и разверните его лицом вверх над поверхностью воды, чтобы он мог дышать. Ваша вторая рука при этом остается свободной, и вы можете плыть и транспортировать тонущего к берегу.

3). Если человек уже погрузился под воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде **не более 6 минут**. Подняв потерпевшего из воды и доставив его на берег, попросите находящихся поблизости людей **вызвать «скорую помощь»** и немедленно начинайте его реанимировать.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.
5. Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)
6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Действующие знаки безопасности на водных объектах.

Знаки безопасности на водных объектах устанавливаются владельцами пляжей, мест массового отдыха, переправ, баз (сооружений) для стоянок маломерных судов и другими водопользователями на берегах водных

объектов для предотвращения несчастных случаев и обеспечения безопасности людей на водных объектах.

Знаки имеют форму прямоугольника с размерами сторон не менее 50 – 60 см и изготавливаются из прочного материала.

Знаки устанавливаются на видных местах и укрепляются на столбах (деревянных, металлических, железобетонных), врытых в землю. Высота столбов над землей должна быть не менее 2,5 метра.

Надписи на знаках делаются черной или белой краской.

Характеристики знаков безопасности на водных объектах приведены в таблице.

Характеристика знаков безопасности на водных объектах

п/п	Надпись на знаке	Описание знака
	2	3
1.	Место купания (с указанием границ в метрах)	изображение в зеленой рамке, надпись сверху, на знаке изображен плывущий человек; знак укрепляется на столбе белого цвета
2.	Место купания детей (с указанием границ в м)	изображение в зеленой рамке, в воде; знак укрепляется на столбе белого цвета
3.	Место купания животных (с указанием границ в м)	изображение в зеленой рамке, надпись сверху, на знаке изображена плывущая собака; знак укрепляется на столбе белого цвета
4.	Купаться запрещено (с указанием границ в м)	изображение в красной рамке перечеркнуто красной чертой по диагонали из верхнего левого угла, надпись сверху, на знаке изображен плывущий человек; знак укреплен на столбе красного цвета
5.	Переход (переезд) по льду разрешен	знак зеленого цвета, надпись в центре; знак укрепляется на столбе белого цвета
6.	Переход (переезд) по льду запрещен	знак красного цвета, надпись в центре; знак укрепляется на столбе красного цвета

Очень часто смерть при несчастных случаях наступает не из-за тяжести травм, а из-за отсутствия элементарных знаний по вопросам первой помощи у оказавшихся рядом людей, иногда близких родственников или друзей. Причиной отсутствия или недостаточности таких знаний могут быть не только беспечность и равнодушие, но и мнимая уверенность в том, что беда их обойдет стороной. Увы, это глубокое заблуждение, которое убедительно подтверждает жизнь.

Первая помощь - простейшие срочные меры, необходимые для спасения жизни и здоровья пострадавшего при повреждениях, несчастных случаях и т.п. Первая помощь оказывается на месте происшествия до прибытия врача или доставки пострадавшего в больницу.

Общие мероприятия первой помощи:

- удалить пострадавшего из обстановки, вызвавшей несчастный случай (например, извлечь придавленного из-под обломков), устранить действие вредного фактора (например, дать доступ свежего воздуха при отравлении угарным газом, удалить от источника тока при электротравме и т.д.);
- устранить вредное влияние обстановки (перенести в помещение, переместить на свежий воздух, в прохладное место, согреть и т.д.);
- оказать необходимую помощь (сделать повязку при ранении, наложить шину при переломе, перетянуть конечность при кровотечении, обездвижить и т.д.);
- доставить пострадавшего в лечебное учреждение или вызвать «Скорую помощь».

Первая помощь представляет собой комплекс срочных мероприятий, направленных на сохранение жизни и здоровья, пострадавших при травмах, несчастных случаях, отравлениях и внезапных заболеваниях.

Время от момента травмы, отравления до момента получения помощи должно быть предельно сокращено. Оказывающий помощь обязан действовать решительно, но обдуманно и целесообразно, недаром первый час называют «золотым».

Важно уметь быстро и правильно оценить состояние пострадавшего. При осмотре сначала устанавливают, жив или мертв, затем определяют тяжесть поражения. Во многих случаях попавший в беду человек теряет сознание. Оказывающий помощь должен уметь отличить потерю сознания от смерти.

Признаки жизни:

- наличие пульса на сонной артерии, для этого указательный и средний пальцы прикладывают к углублению на шее спереди от верхнего края грудинно-ключично-сосцевидной мышцы, которая хорошо выделяется на шее;
- наличие самостоятельного дыхания, устанавливается по движению грудной клетки, по увлажнению любой поверхности, поднесенной к ротовой или носовой полости пострадавшего;
- реакция зрачка на свет, если открытый глаз пострадавшего заслонить рукой, а затем быстро отвести ее в сторону, то наблюдается сужение зрачка.

При обнаружении признаков жизни необходимо немедленно приступить к оказанию первой помощи.

Нужно выявить, устранить или ослабить угрожающие жизни проявления поражения: кровотечение, остановку дыхания и сердечной деятельности, нарушение проходимости дыхательных путей, сильную боль.

Следует помнить, что отсутствие сердцебиения, пульса, дыхания и реакции зрачков на свет еще не означает, что пострадавший мертв.

Оказание помощи бессмысленно при явных признаках смерти:

- помутнение и высыхание роговицы глаза;
- при сдавливании глаза с боков пальцами зрачок сужается и напоминает кошачий глаз;
- появление трупных пятен и трупного окоченения.

Во всех случаях оказания первой помощи необходимо принять меры по доставке пострадавшего в лечебное учреждение или вызвать «Скорую помощь». Вызов медработника не должен приостанавливать оказание первой помощи.

Следует помнить, что оказание первой помощи связано с определенным риском. При контакте с кровью и другими выделениями пострадавшего в некоторых случаях возможно заражение инфекционными заболеваниями. Это ни в коем случае не освобождает от гражданской и моральной ответственности по оказанию первой помощи пострадавшим, но требует знания и соблюдения простейших мер безопасности:

- при необходимости контакта с кровью и другими выделениями пострадавшего необходимо надеть резиновые перчатки, при их отсутствии окутать руку целлофановым пакетом или тканью;
- при извлечении из воды утопающего нужно подплыть к нему сзади и крайне осторожно произвести захват за руки;
- при воздействии на пораженного электрическим током лучше его извлекать с помощью палки, ремня, веревки или другого предмета, который является диэлектриком;
- при пожаре необходимо принять меры по предупреждению отравления продуктами сгорания, для чего вынести пострадавшего из опасной зоны;
- при оказании помощи в автомобильной аварии пострадавшего выносят с проезжей части дороги и обозначают место аварии хорошо видимыми знаками.

Первая помощь оказывается на месте поражения, а ее вид определяется характером повреждений, состоянием пострадавшего и конкретной обстановкой в зоне чрезвычайной ситуации.

Помните! При сильном артериальном кровотечении из поврежденных конечностей для его остановки отведено всего 30 секунд, чтобы не допустить несовместимой с жизнью кровопотери.

Как видим, секунды и минуты решают для каждого потерпевшего извечный вопрос «жить или не жить?»

Правила и техника проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца

Если пульс на сонной артерии есть, а дыхание отсутствует, немедленно приступают к искусственной вентиляции легких.

Сначала обеспечивают восстановление проходимости дыхательных путей.

Для этого пострадавшего укладывают на спину, голову максимально опрокидывают назад и, захватывая пальцами за углы нижней челюсти, выдвигают ее вперед так, чтобы зубы нижней челюсти располагались впереди. Проверяют и очищают ротовую полость от инородных тел.

Для соблюдения мер безопасности можно использовать бинт, салфетку, носовой платок, намотанные на указательный палец. При спазме жевательных мышц открывать рот можно каким-либо плоским тупым предметом, например, шпателем или черенком ложки. Для сохранения рта, пострадавшего в открытом состоянии можно между челюстями вставить свернутый бинт.

Для проведения искусственной вентиляции легких методом «рот в рот» необходимо, удерживая голову, пострадавшего запрокинутой, сделать глубокий вдох, зажать пальцами нос пострадавшего, плотно прислониться своими губами к его рту и сделать выдох.

При проведении искусственной вентиляции легких методом «рот в нос» воздух вдувают в нос пострадавшего, закрывая при этом ладонью его рот.

После вдувания воздуха необходимо отстраниться от пострадавшего, его выдох происходит пассивно.

Для соблюдения мер безопасности, и гигиены делать вдувание следует через увлажненную салфетку или кусок бинта.

Частота вдуваний должна составлять 12-18 раз в минуту, то есть, на каждый цикл нужно тратить 4-5 сек. Эффективность процесса можно оценить по поднятию грудной клетки пострадавшего при заполнении его легких вдуваемым воздухом.

В том случае, когда у пострадавшего одновременно отсутствуют и дыхание, и пульс, проводится срочная сердечно-легочная реанимация.

Во многих случаях восстановление работы сердца может быть достигнуто проведением прекардиального удара. Для этого ладонь одной руки размещают на нижней трети груди и наносят по ней короткий и резкий удар кулаком другой руки. Затем повторно проверяют наличие пульса на сонной артерии и при его отсутствии приступают к проведению непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.

Для этого пострадавшего укладывают на жесткую поверхность, оказывающий помощь помещает свой сложенные крестом ладони на нижнюю часть грудины пострадавшего и энергичными толчками надавливает на грудную стенку, используя при этом не только руки, но и массу собственного тела. Грудная стенка, смещаясь к позвоночнику на 4-5 см, сжимает сердце и выталкивает кровь из его камер по естественному руслу. У взрослого человека такую операцию необходимо проводить с частотой 60 надавливаний в минуту, то есть одно надавливание в секунду. У детей до 10 лет массаж выполняют одной рукой с частотой 80 надавливаний в минуту.

Правильность проводимого массажа определяется появлением пульса на сонной артерии в такт с нажатием на грудную клетку.

Через каждые 15 надавливаний оказывающий помощь дважды подряд вдвует в легкие пострадавшего воздух и вновь проводит массаж сердца.

Если реанимационные мероприятия проводят два человека, то один из них осуществляет массаж сердца, другой - искусственное дыхание в режиме одно вдввание через каждые пять нажатий на грудную стенку. При этом периодически проверяется, не появился ли самостоятельный пульс на сонной артерии. Об эффективности проводимой реанимации судят также по сужению зрачков и появлению реакции на свет.

При восстановлении дыхания и сердечной деятельности пострадавшего, находящегося в бессознательном состоянии, обязательно укладывают на бок, чтобы исключить его удушье собственным запавшим языком или рвотными массами. О западении языка часто свидетельствует дыхание, напоминающее храп, и резко затрудненный вдох.

По команде руководителя занятий персонал (разбившись на небольшие группы по 2-4 человека) приступает к практической тренировке по проведению искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Будьте внимательны к себе и своим близким, здоровья Вам!!!

Заместитель директора по безопасности О.И. Безматерных