

Рекомендации по обучению населения правилам безопасного поведения на водных объектах и оказания помощи пострадавшим на воде.

Независимо от вида водоёма: море, река, озеро, пруд и т.д. и места купания: на пляже, в бассейне, в походе и т.п., каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха - 20-25 градусов. Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра.

Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха 25 и более градусов.

Начинать купание следует при температуре воды не ниже 20 градусов. Затем переходить к купанию при более низких температурах. Делать это необходимо постепенно, потому что организм должен приспособиться к новому температурному режиму. Наиболее приемлемыми являются следующие режимы купания:

- при температуре воды 18 градусов - 6-8 минут,
- при температуре воды 20 градусов - 10-12 минут,
- при температуре воды свыше 20 градусов - 15-20 минут.

При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Судорогой называется непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания, вызванные длительным пребыванием в воде, часто служащие причиной несчастных случаев.

Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы, что препятствует выполнению активных действий ногами. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Положительный эффект достигается путём проведения массажа поражённых мышц.

При судорогах мышц передней поверхности бедра ноги нужно максимально согнуть в коленях и подтянуть (прижать) их руками к задней поверхности бедра.

Судороги мышц живота устраняют путём подтягивания согнутых в коленях ног к животу.

Судороги мышц рук устраняют путём сжимания и разжимания кулаков, сгибания и разгибания рук в локтевом суставе. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог.

Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами.

Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося чрезвычайного положения, подавление страха и паники.

Человек может оказаться в воде как по своей воле: купание, подводная охота, рыбная ловля, так и совершенно случайно: авария плавсредства, падение в

воду, оказание помощи пострадавшим.

Основной специфической травмой является утопление.

При утоплении происходит вынужденное прекращение доступа воздуха в дыхательные пути, нарушается газообмен, быстро развивается гипоксия (недостаток кислорода в крови). Через 5-6 минут после погружения под воду в организме начинаются необратимые процессы и человек погибает.

Утопление бывает трёх видов: истинным, сухим, синкопальным.

Истинное утопление происходит в результате попадания (жидкости) в дыхательные пути и лёгкие человека, что препятствует поступлению воздуха. Кожные покровы синеют, изо рта и носа выделяется пенная жидкость.

Сухое утопление происходит в результате спазма голосовых связок (ларингоспазма) при попадании в верхние дыхательные пути небольшого количества жидкости, которая в лёгкие не поступает. Пострадавший теряет сознание и сразу опускается на дно.

Синкопальное (бледное) утопление происходит в результате внезапной остановки сердцебиения и дыхания. Кожные покровы при этом не синеют.

Основные причины утопления:

- нарушение правил поведения на воде, заведомо опасные действия;
- попадание в воду людей, которые не умеют плавать;
- стремительное, бурное течение водного потока;
- спазм дыхательных путей при неожиданном попадании в холодную воду, холодовой шок;
- травмы, потеря сознания в воде;
- пренебрежение средствами индивидуальной защиты;
- ныряние в неизвестных местах;
- купание в опасных местах: быстрое течение, наличие водорослей и посторонних предметов в воде, сильные волны, водосбросы.

С целью предупреждения случаев утопления необходимо соблюдать основные правила поведения на воде:

- Не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать.
- Купаться только в разрешённых, хорошо известных местах.
- Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, шлюзов, мостов, водоворотов, стремнин. Запрещается купаться в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений.
- Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При резком охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечёт за собой остановку дыхания. Нельзя также входить или прыгать в воду сразу после приёма пищи, в состоянии утомления.
- Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватом.

Очень опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно

удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п. Нырять можно только там, где имеется достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно.

Самая большая опасность на воде - водовороты. Они могут стать причиной утопления. Водовороты образуются в местах сильного течения рек, на изгибах, за крупными камнями, над неровностями дна, в момент затопления судна. Вращательное движение воды в водовороте затягивают купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Водоворот затягивает человека под воду, вращает его, нарушает координацию движений, вызывает головокружение. При попадании в водоворот необходимо принять горизонтальное положение тела и попытаться выплыть в безопасное место. Если водоворот затянул, нужно набрать побольше воздуха в лёгкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность. На поверхности воды сделать это значительно труднее. Для ориентации под водой в направлении «верх - низ» надо выпустить несколько пузырьков воздуха, которые всегда поднимаются вверх.

Опасность для человека в воде представляют водоросли. Они могут обвить петлями ноги, руки, туловище, сковать движения и явиться причиной утопления. Особенно опасны водоросли для ныряльщиков. В водоёмах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растений. При попадании в заросшие водорослями место нужно принять горизонтальное положение тела, не делать резких движений, осторожно покинуть опасное место. Если все же руки или ноги спутываются стеблями водорослей, нельзя делать резких движений и рывков, иначе петли растений ещё туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если и это не поможет, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.

Плавая при волнении, надо внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутки между волнами. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на крутую волну, следует спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с неё. Если же волна с гребнем (стеной), то лучше нырять через волну немного ниже этого гребня.

Запрещается оставлять детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь. Купание детей желательно проводить организованно, группами не более 10 человек. Во время походов и экскурсий надо выбирать для купания неглубокие места с пологим и чистым дном.

Не разрешайте детям самовольно уходить к водоёмам и купаться.

Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере. Плавание на надувных предметах крайне опасно, а для человека, не умеющего плавать, часто заканчивается трагически. Надувные камеры, матрасы очень легки, даже слабого ветра и течения достаточно, чтобы отнести их на большие расстояния. Стоит отвлечься на несколько минут - и берег оказывается вне

пределов досягаемости. Матрац может захлестнуть волной, он может выскользнуть из-под пловца и накрыть его с головой. К тому же любой надувной предмет может иметь скрытый дефект, который не всегда удаётся обнаружить своевременно: из него может выйти воздух и он потеряет плавучесть.

Одной из причин утопления являются высокие волны. При их наличии лучше держаться подальше от воды. Плавание в этих условиях связано с повышенным риском, постоянным обрушиванием на человека вершин волн, что приводит к потере сил, нарушению ритма дыхания, попаданию воды в дыхательные пути, необходимости частого погружения под воду с целью исключения ударов волн. Опасность представляют собой волны, идущие от берега, они могут унести человека далеко в воду. Оказавшись в подобных условиях, необходимо как можно быстрее добраться до берега.

Можно утонуть при потере сознания в результате уменьшения снабжения головного мозга кислородом при задержке дыхания во время ныряния. Положение усугубляется тем, что критическое состояние наступает неожиданно, пострадавший теряет сознание под водой, он не может самостоятельно противодействовать случившемуся или позвать на помощь.

Для эффективной помощи пострадавшим в воде необходимо знать основные приёмы спасения, иметь в наличии средства оказания помощи, уметь ими пользоваться.

Основными средствами и методами спасения на воде являются:

- предметы, увеличивающие плавучесть человека: спасательный круг, конец Александрова, шары, доски;
- плавсредства: лодка, плот, надувной матрац;
- приближение к утопающему по берегу, приближение к нему вплавь, извлечение из воды.

Если пострадавший находится недалеко от берега и способен к самостоятельным активным действиям, то ему необходимо бросить одно из описанных ниже специальных спасательных средств.

Спасательный круг нужно взять одной рукой, второй рукой взяться за леер (верёвку), сделать 2-3 круговых движения вытянутой рукой на уровне плеча и бросить круг плашмя в сторону утопающего. Бросок должен быть сделан так, чтобы круг упал на расстоянии 0,5 - 1,5 м от человека. Бросать круг прямо на него нельзя - это может привести к травме. При бросании круга с лодки делать это нужно со стороны кормы или носа. Пострадавший может держаться за круг, леер или надеть круг на пояс.

Конец Александрова нужно взять за большую петлю и сделать 2-3 витка верёвки, малую петлю и оставшуюся верёвку следует удерживать в другой руке. Сделав несколько замахов рукой с большой петлёй, бросают конец Александрова пострадавшему; тот в свою очередь должен надеть петлю через голову под руки или держаться за поплавок. После этого пострадавшего подтягивают к берегу.

Спасательные шары можно взять одной рукой, а другой рукой взять трос, соединяющий их. После выполнения 2-3 замахов бросить шары пострадавшему.

Плавсредства. При оказании помощи утопающему могут использоваться лодки. Приближаться к пострадавшему нужно очень осторожно, с учётом

направления ветра и течения, чтобы не нанести ему травму веслом, корпусом лодки, мотором. Пострадавшего можно поднять на борт или транспортировать к берегу по воде.

Чаще всего утопающему приходится оказывать помощь вплавь. Этот способ требует от спасающих умения хорошо плавать, нырять, транспортировать пострадавших в воде, оказывать помощь, знать приёмы освобождения от захватов.

Прежде чем войти в воду, нужно быстро оценить ситуацию, приблизиться к утопающему по берегу, войти в воду и плыть к нему. Если пострадавший контролирует свои действия, он должен держаться за плечи спасателя и вместе с ним плыть к берегу. В случае бесконтрольного поведения утопающего необходимо приблизиться к нему со стороны спины, осуществить захват и транспортировать к берегу. Во время транспортировки голова пострадавшего должна находиться над водой.

Если пострадавший опустился на дно и лежит спиной на грунте, то к нему нужно подплыть со стороны головы, подхватить под мышки, оттолкнуться от дна и подняться на поверхность воды. В случае расположения пострадавшего на боку или животе к нему нужно подплывать со стороны ног. Поиск пострадавшего под водой осуществляется с использованием маски или специальных очков, а при их отсутствии можно открыть глаза под водой. При наличии течения нужно учитывать возможность сноса пострадавшего.

Главным условием оказания помощи утопающему является оперативное проведение всего комплекса работ. Это связано с тем, что после 5-6 минут нахождения под водой в организме начинаются необратимые процессы и человек погибает.

Утопающий представляет собой реальную угрозу для тех, кто оказывает ему помощь. Охваченный страхом, он не контролирует свои действия, делает хаотичные движения, может сильно схватить находящегося рядом человека и вместе с ним погрузиться под воду. Учитывая это, подплывать к утопающему нужно со стороны спины, действовать четко, бесцеремонно, а при необходимости жёстко. Старайтесь избегать захватов; если всё же это произошло, постарайтесь как можно быстрее освободиться от них.

Одним из надёжных и эффективных способов освобождения от захватов считается уход под воду вместе с пострадавшим, который обязательно отпустит вас и постарается подняться на поверхность, чтобы осуществить вдох.

Если в воде оказывается несколько тонущих, то в этой ситуации наиболее опасным является захват спасателя несколькими пострадавшими одновременно. Подплывая к группе тонущих, нужно выбрать пострадавшего, который находится в самом критическом положении, и оказать ему помощь. Для поддержания плавучести людей в воде им нужно бросить плавающие предметы: с целью ускорения спасательной операции целесообразно использовать лодку. Подплывать к тонущему нужно против течения, при ветреной погоде - против ветра и волн. Подъём пострадавших в лодку должен осуществляться со стороны кормы; если лодка оснащена мотором, это нужно делать через борт. Находиться на лодке нужно на корточках или на коленях, что позволит не раскачиваться

плавсредство и исключит его опрокидывание. Поднимая пострадавшего на плавсредство, нужно исключить возможность травмирования об острые и выступающие части. Если отсутствует возможность подъёма пострадавшего на судно, ему следует бросить спасательное средство. Максимально допустимая загрузка лодки должна обеспечить высоту борта над поверхностью воды 25 сантиметров. Если эксплуатация лодки осуществляется в ветреную погоду, ночью, на неизвестном водоеме, высота свободного борта над водой должна составлять 50 сантиметров.

После извлечения человека из воды необходимо незамедлительно приступить к оказанию первой помощи, степень которой определяется с учётом состояния пострадавшего.

Первая помощь при утоплении. Если пострадавший находится в сознании, у него не нарушено дыхание и пульс, достаточно уложить человека, дать ему горячее питьё, согреть и успокоить. В случае бессознательного состояния необходимо незамедлительно приступить к восстановлению его дыхания. Для этого нужно быстро, в течение 10 - 15 секунд, освободить дыхательные пути от воды, затем пострадавшего следует уложить на спину, быстро удалить из ротовой полости посторонние предметы и приступить к проведению реанимации: непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Не торопитесь с окончательным выводом о том, что пострадавший мёртв. Сделайте всё возможное, чтобы он выжил. Транспортировать пострадавшего в лечебное заведение нужно после восстановления сердечной деятельности и дыхания. Оптимальной позой при этом является поза лёжа на боку с опущенной головой. Необходимость госпитализации всех пострадавших связана с опасностью развития так называемого вторичного утопления, когда появляются признаки острой дыхательной недостаточности, боль в груди, кашель, одышка, чувство нехватки воздуха, кровохаркание, возбуждение, учащение пульса. В течение нескольких суток остаётся высокой вероятностью развития отёка лёгких.