

С наступлением жаркой погоды и сезона летних отпусков каждый житель района стремится на природу, чтобы искупаться раз-другой в водоёме. Но нередко обычное купание оборачивается трагедией.

Главной причиной возникновения несчастных случаев на воде можно назвать отсутствие культуры безопасности у населения и незнание простейших правил поведения на воде.

Знание правил и умение оказать первую помощь пострадавшему необходимы для каждого отдыхающего.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

1. Купаться следует в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.
2. Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.
3. В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги.
4. При судорогах помогает укол любым острым предметом (булавка, щепка, острый камень и др.).
5. Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
6. Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др.
7. Не оставляйте возле воды малышей без присмотра. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.
8. Очень осторожно плавайте на надувных матрасах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потере плавучести.

ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ НА ВОДЕ

Если пострадавший находится без сознания, умейте оказать ему первую помощь:

1. Нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.
2. Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.
3. При отсутствии дыхания приступают к искусственному, по способу «изо рта в рот» или «изо рта в нос».
4. Тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок.
5. Воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов - 17 раз в минуту.
6. При остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямой массаж сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоем.

ПРАВИЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТЕПЛОВОМ ИЛИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

1. Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален.
2. В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.
3. Обязательно наденьте головной убор.
4. Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день).
5. После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.

Симптомы теплового и солнечного удара: покраснение кожи, головокружение, головная боль, тошнота, общая слабость, вялость, ослабление сердечной деятельности, сильная жажда, шум в ушах, одышка, повышение температуры тела, в тяжелых случаях - потеря сознания.

Под воздействием солнечных лучей могут возникнуть ожоги кожи 1-2 степеней. Во избежание ожогов используйте солнцезащитные средства.

Помощь при тепловом ударе:

1. Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.
2. Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.
3. Положите на голову холодный компресс.
4. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.
5. Дайте пострадавшему обильное питье.
6. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.
7. При необходимости, вызовите врача.



Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственный институт повышения квалификации и переподготовки работников образования «Татарстан»

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



Купаться можно только в установленных местах.



Не купайтесь в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоёмах!



Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна!



Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведённых для купания! Не подплывайте к большим судам, весельным лодкам, баржам.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТЕРпяЩИМ БЕДСТВИЕ НА ВОДЕ



Если при плавании свело ногу, то необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потянуть рукой ступню на себя за большой палец.



Если тонущий может ещё какое-то время самостоятельно оставаться на поверхности воды, достаточно бросить ему спасательный круг, за который он может держаться, пока к нему не подплывёт спасатель.



Если вы хороший пловец, такой способ транспортировки пострадавшего в воде наиболее приемлем.



Подплывать к тонущему следует осторожно. Брать утопающего безопаснее всего сзади под мышки и, поддерживая его лицо над водой, плыть к берегу.