



Официальный сайт

Следственное управление
Следственного комитета Российской Федерации
по Кабардино-Балкарской Республике

Правила поведения при купании в открытых водоемах

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ



Период отпусков и отдыха, связанного с водоемами, продолжается. Независимо от вида водоёма, будь то море, река, озеро или пруд 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



Официальный сайт

Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Кабардино-Балкарской Республике

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

При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. 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. 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 положения, подавление страха и паники.

Существенное значение имеет и место купания. На официально допущенном к эксплуатации пляже отдых и купание безопаснее всего, поскольку на пляже несут дежурство спасатели и медицинские работники. Находясь в походе или отдыхая на «диком» водоеме, не забывайте об опасностях, которые таит вода. Не купайтесь и не ныряйте в незнакомом месте, не заплывайте далеко.

Из других правил, которые помогут, как минимум, не испортить отдых, а как максимум, сохранить жизнь:

- НЕ выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
- НЕ устраивать игр в воде, связанных с захватами;
- НЕ плавать на надувных матрасах или камерах (они предназначены для загорания на берегу);
- НЕ заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения.

Основные меры безопасности при купании в открытых водоемах

Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи.

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, пикники.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину



Официальный сайт

Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Кабардино-Балкарской Республике

и строго придерживаться правил поведения на воде. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.

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.

Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

С наступлением жаркой погоды, мы хотим дать вам несколько советов по соблюдению правил безопасности на водоемах.

Правила безопасного поведения на воде:

Купайся только в специально оборудованных местах.

Не нырять в незнакомых местах.

Не заплывать за буйки.

Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.

Если тонет человек:

Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»

Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».

Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.



Официальный сайт

Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Кабардино-Балкарской Республике

Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

Если тонешь сам:

Не паникуйте.

Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.

Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте к берегу.

Вы захлебнулись водой:

Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне.

Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками.

Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.

Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.

При необходимости позовите людей на помощь.

Правила оказания помощи при утоплении:

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.



4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

6. Вызвать «Скорую помощь».

Если человек уже погрузился в 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.

НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца), САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

Оказание первой помощи пострадавшим на воде

Ежегодно с началом купального сезона в республике тонут в водоемах более сотни человек. Необходимо помнить, что соблюдая меры предосторожности, вы сохраняете жизнь себе и своим близким. Каждый должен хорошо владеть приемами спасания тонущего и оказания ему первой помощи. Необходимо уметь различать виды утопления по их признакам, чтобы правильно выбрать способ оказания первой помощи пострадавшему после извлечения из воды. Для этого следует быстро осмотреть его, обратив внимание на дыхание, сознание и наличие повреждений. При этом важно учитывать особенности воды, в которой тонул человек.

Утопление – это острое патологическое состояние, развивающееся при случайном или преднамеренном погружении в жидкость с последующим развитием острой дыхательной и сердечной недостаточности, в результате попадания жидкости в дыхательные пути. Утопление возможно при купании в водоемах, при наводнениях, авариях судов и т.п.

Способствуют утоплению: большая скорость течения, наличие водоворотов, ключевых источников, которые могут резко менять температуру воды на большом участке, возможность столкновения с посторонними плавающими предметами. Часто утопление происходит из-за того, что человек теряется в трудной ситуации, забывая, что тело его легче воды и при небольших усилиях оно может находиться очень долго на ее поверхности, при этом необходимо лишь слегка погребать воду руками и ногами. Большая опасность утопления существует у любителей подводного плавания и охоты. Нередко люди приступают к этим



занятиям, не имея достаточного опыта и не зная соответствующих правил безопасности. Смерть в воде наступает в результате недостатка кислорода.

Различают белую и синюю асфиксии.

При белой асфиксии происходит спазм голосовых связок, они смыкаются и вода в легкие не попадает, но и воздух не проходит. При этом кожные покровы и слизистые оболочки губ становятся бледными, прекращается дыхание и работа сердца. Пострадавший находится в состоянии обморока и сразу опускается на дно. При этом виде асфиксии пострадавшего можно спасти после 10 минутного пребывания его под водой.

При синей асфиксии (истинное утопление) вода заполняет дыхательные пути и легкие, тонущий человек, борясь за свою жизнь, делает судорожные движения, втягивая в себя воду, которая препятствует поступлению воздуха. У пострадавшего кожные покровы, ушные раковины, кончики пальцев, слизистая оболочка губ приобретают фиолетово-синий оттенок. При этом виде асфиксии пострадавшего можно спасти в том случае, если длительность пребывания под водой не превышает 4-6 минут.

Оказание первой помощи начинается сразу же после извлечения утопающего из воды. Пострадавшего кладут животом на согнутое колено оказывающего помощь таким образом, чтобы голова была ниже грудной клетки, и любой тканью удаляют из полости рта и глотки воду, рвотные массы, водоросли. Затем несколькими энергичными движениями сдавливают грудную клетку, выталкивая воду из трахеи и бронхов. Необходимо знать, что паралич дыхательного центра наступает через 4-5 минут, а сердечной деятельности – через 15-17 минут. После освобождения дыхательных путей пострадавшего укладывают на спину, на ровную поверхность и, при отсутствии дыхания, приступают к проведению искусственного дыхания. Наиболее часто используется способ искусственной вентиляции легких (ИВЛ) «изо рта в рот», реже «изо рта в нос». Перед проведением искусственной вентиляции легких необходимо повторно убедиться в проходимости дыхательных путей, удалить рвотные массы, водоросли, снять съемные зубные протезы.

Если после двух-трех интенсивных вдохов обнаруживается отсутствие сердечной деятельности (проверяется отсутствием пульсаций на сонной артерии), то немедленно приступают к непрямому массажу сердца. Для определения места непрямого массажа сердца нащупывают конец грудины и руки располагают на 2 поперечных пальца выше. Одну кисть ладонью кладут на грудную клетку пострадавшего, а другую ладонной поверхностью накладывают на первую. Движения проводят прямыми, выпрямленными в локтевых суставах руками, частотой не более 60-70 в минуту. При этом глубина прогибания грудной клетки пострадавшего не должна превышать 4-5 см! При проведении массажа сердца необходимо следить за дыханием. Даже восстановление сердечной деятельности при отсутствии дыхания не эффективно. Если помощь пострадавшему оказывают двое, то первый проводит искусственную вентиляцию легких, а второй одновременно проводит непрямой массаж сердца. При оказании первой



Официальный сайт

Следственное управление
Следственного комитета Российской Федерации
по Кабардино-Балкарской Республике

помощи одним человеком осуществляется сочетание непрямого массажа сердца с искусственной вентиляцией легких. Если первую помощь оказывает один человек, оптимальным считается соотношение 1:5, т.е. после одного искусственного вдоха проводят пять сжатий грудной клетки. Искусственное дыхание и массаж сердца проводят до тех пор, пока не появится самостоятельное дыхание и нормальная сердечная деятельность! После этого пострадавшего можно транспортировать в лечебное учреждение в положении лежа на боку, с опущенным головным концом носилок.

Если пострадавший при извлечении на берег находится в сознании, сохранены пульс и дыхание, то достаточно уложить его на ровную поверхность, непременно сухую. При этом голова должна быть опущена. Необходимо раздеть, растереть сухим полотенцем, желательно напоить горячим кофе или чаем, тепло укутать его и дать отдохнуть. Если пострадавший после извлечения из воды находится без сознания, но у него сохранены удовлетворительные пульс и дыхание, необходимо запрокинуть его голову, выдвинуть вперед нижнюю челюсть, уложить так, чтобы голова была низко опущена, затем пальцами, обернутыми в носовой платок, очистить ротовую полость от ила, водорослей, рвотных масс. Пострадавшего обтереть полотенцем и тепло укутать.

Все пострадавшие в обязательном порядке должны быть госпитализированы, поскольку имеется опасность развития «вторичного утопления». В этом случае появляются признаки острой дыхательной недостаточности, жалобы на боли в груди, кашель, одышка, ощущение нехватки воздуха, кровохарканье; учащается пульс, пострадавший возбужден. У пострадавшего может развиваться грозное осложнение в виде отека легких, требующее реанимационных мероприятий.

Ни в коем случае нельзя оставлять пострадавшего без внимания ни на минуту – в любой момент может наступить остановка сердца или развиваться отек легких.

09 Июля 2023

Адрес страницы: <https://kbr.sledcom.ru/news/item/1807876>