

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ



В летние жаркие дни взрослые и дети устремляются к водоемам. Однако отдых на воде представляет собой определенную опасность. **Если взрослые гибнут в основном по собственной халатности, то гибель детей, как правило, на совести взрослых.**

Отдыхая на воде необходимо соблюдать правила поведения и меры безопасности. Вода не

прощает шалостей, поэтому следует всегда помнить о мерах безопасности:

-купание должно происходить только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах, где есть спасательные пункты и предусмотрены места для купания детей;

-нельзя оставлять одних детей без присмотра взрослых, как на берегу водоема, так и в воде. На детях должны быть устройства, поддерживающие плавучесть (круги, жилеты), как во время купания, так и рядом с водой;

-не разрешайте устраивать детям игры в воде, связанные с нырянием и захватом ног и рук купающегося;

-детям, не достигшим 16 лет, рекомендуется кататься на лодках только вместе со взрослыми. Находясь на лодке опасно пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы. Нахождение ребенка на лодке допускается только в спасательном жилете;

-не рекомендуется купаться ранее, чем через полтора - два часа после еды;

-температура воды при купании должна быть не ниже 19 градусов, находиться в ней рекомендуется не более 15 минут. Длительное пребывание в воде, особенно холодной, может привести к переохлаждению тела и вызвать судороги;

-не разрешается нырять в незнакомых местах, прыгать в воду с мостов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катамаранам, парусникам и другим плавательным средствам.

**Предметы, которые родители используют для купания: бочки и ванны с водой, искусственные водоемы, бассейны во дворах, могут представлять опасность!**



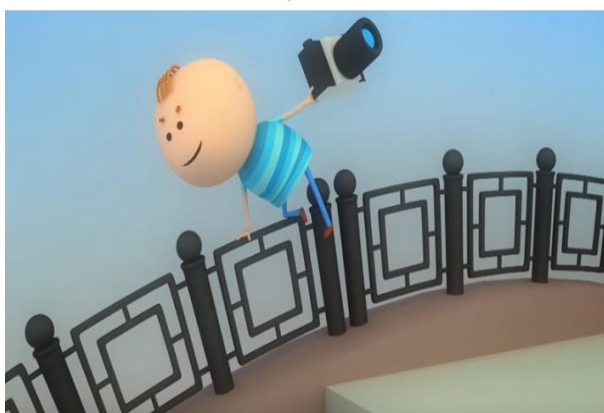
**Буквально нескольких минут достаточно, чтобы ребенок дошкольного возраста, попав в воду, захлебнулся.**



**Дети, купаясь в домашних бассейнах, должны находиться под присмотром взрослых!**

**Для игр в ванне, домашнем бассейне рекомендуется использовать жилет.**

**Нахождение и «прогулки» детей на ограждении вдоль водоема недопустимы!**



К сожалению, не единичны случаи, когда родители усаживают маленьких детей на ограждения набережной, тем самым, предоставляя ребенку не только хороший обзор, но и подвергая его большой опасности. Одно неловкое движение и вы можете не

удержать ребенка. Детям постарше необходимо разъяснить потенциальную опасность при нахождении на парапете или ограждении.

## **Первая помощь пострадавшему при утоплении**

У тонущего человека в бронхи и легкие поступает вода, прекращается дыхание, развивается острое кислородное голодание и происходит прекращение сердечной деятельности. Поэтому необходимо сразу же обратиться за медицинской помощью, до прибытия медиков необходимо оказать первую доврачебную помощь.

Сразу после извлечения тонувшего из воды переверните его на живот, чтобы его голова оказалась ниже уровня таза. Маленького ребенка можно положить животом на свое бедро.

Введите два пальца в ротовую полость пострадавшего и круговыми движениями ее очистите.

Резко надавите на корень языка для вызова рвотного рефлекса и стимуляции дыхания.

При появлении рвотных движений и кашля удалите воду из легких и желудка, в течение 5-10 минут периодически с силой надавливая на корень языка, пока изо рта и верхних дыхательных путей не перестанет вытекать вода.

Для лучшего выхода воды из легких похлопайте ладонями по спине, а во время выдоха интенсивными движениями несколько раз сожмите с боков грудную клетку пострадавшего.

Если необходимый рвотный рефлекс не появился, переверните пострадавшего на спину, проверьте реакцию зрачков на свет и наличие пульса на сонной артерии. При их отсутствии следует приступить к сердечно-легочной реанимации:

-положите пострадавшего на спину, максимально запрокинув его голову назад для обеспечения проходимости дыхательных путей;

-при дыхании «рот в рот» зажмите ноздри пострадавшего, положите на его рот носовой платок или марлю и, плотно обхватив его рот губами, сделайте сильный выдох;

-при дыхании «рот в нос» закройте рот пострадавшему и делайте выдох в нос.

Одновременно с искусственным дыханием необходимо делать закрытый массаж сердца:

-положите основание ладони одной руки на нижнюю часть грудины пострадавшего, чуть выше солнечного сплетения, опираясь на нее, другую ладонь положите сверху; резко надавите

руками на грудину и быстро отпустите, на два вдоха делайте 30 нажатий;

-периодически (через 3-4 минуты) удаляйте воду, пенистые образования и слизь из верхних дыхательных путей пострадавшего с помощью салфетки;

-реанимацию тонувшего человека необходимо проводить 30-40 минут и, даже если нет признаков ее эффективности, не спешите оставлять надежду на успех.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ

**Пострадавший в бессознательном состоянии:**

- очистить полости рта и носа от ила и тины;
- удалить из дыхательных путей и желудка воду: необходимо встать на одно колено, пострадавшего положить животом на свое бедро, надавливая на спину пострадавшего, сжимать его грудь.

**ЕСЛИ ПОСТРАДАВШИЙ В СОЗНАНИИ:**

- снять мокрую одежду и переодеть в сухое белье;
- тепло укутать;
- напоить горячим чаем или кофе.



**После того как вода вытечет:**

- пострадавшего уложить на спину;
- если нормальное дыхание не восстановилось, сделать искусственное дыхание.



**Искусственное дыхание необходимо проводить непрерывно и долго; при искусственном дыхании делать движения, производящие вдох, необходимо размеренно, согласно с частотой дыхания пострадавшего (у взрослых это 16–18 раз в минуту, а у детей примерно 20–25 раз в минуту).**