

О причинах гибели на воде

В России каждый год погибают на воде 10—15 тысяч человек, из них не менее 1000 детей. Причем количество жертв резко возрастает в жаркое лето.

Анализ показывает, что 70% от общего числа погибших в водоемах находились в состоянии алкогольного опьянения. Это настоящий бич наших людей, несмотря на запрет торговли спиртным в местах массового отдыха населения. Пьяный человек вдвойне опасен, если он проводит время у воды с детьми. Ведь он объективно утрачивает бдительность, забывает о безопасности ребенка, теряет его из виду и, если тому вдруг потребуется помощь, родитель, будучи в нетрезвом состоянии, не только не выручит ребенка, но может и усугубить ситуацию.

Три четверти утоплений происходит на водоемах, не предназначенных для купания. Официально купание разрешено на специально оборудованных пляжах. На них отдыхающие могут быть уверены в чистоте воды и комфортных условиях. Пляжи оборудованы соответствующим инвентарем, дно проверено водолазами.

Четверть трагедий на воде происходит при использовании лодок, катамаранов, надувных матрацев и других плавательных средств.

Естественно, дети должны купаться под пристальным вниманием взрослых.

Самое рискованное время суток для купания — вечернее. Большинство погибших утонуло после 21 часа, проводя время на водоеме опять же в одиночестве.

Четверть от общего числа утопленников спасатели находят в верхней одежде. Нельзя исключить, что людей бросают в воду после того, как наступила смерть, или возможны случаи суицида.

Еще одна проблема - хулиганское (иначе это не назовешь) поведение «водных байкеров». Нарушения правил использования гидроциклов может привести к тяжелым последствиям. К сожалению, были случаи, когда столкновение водного мотоцикла с купальщиком заканчивалось трагически. Поэтому, для катания на водном мотоцикле отводится специальное место, а купальщикам нельзя заплывать в зону судоходства.

По словам спасателей, самой непредсказуемой категорией купальщиков являются, как правило, тинэйджеры, старшеклассники. Подчиняясь стадному чувству, они гурьбой в пять и более человек в отсутствие какого-либо контроля со стороны взрослых совершают заплывы далеко за ограничительные буи, пытаются цепляться за канаты, спасательные круги и иные атрибуты проходящих мимо грузовых и пассажирских судов.

Все это лишний раз подтверждает простую истину: неосмотрительность и неосторожность на акваториях чреваты бедой! Главное, на пляже и в воде не терять контроль над собой и, тем более, над своими детьми.

Правила безопасного поведения на воде

- купаться только в специально оборудованных местах;
- не нырять в незнакомых местах;
- не заплывать за буйки;
- 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;
- не использовать неисправные плавательные средства;
- не купаться в нетрезвом виде...

Безопасность купальщиков на стихийных пляжах, увы, никто гарантировать не может. Так что, если вы засобирались отдохнуть у водоема, достоинство которого лишь в том, что в нем есть вода, основательно обдумайте свое решение. Кто придет в случае беды Вам на помощь? Как правило, в таких случаях спасателям чаще приходится выполнять печальную процедуру извлечения из воды уже погибшего. Через 5-7 минут после того, как купальщик ушел под воду, трудно надеяться на успешную операцию по его поиску, тем более, когда он лежит на илистом грунте на глубине 2-3 метров, а уж если на 10-12 метрах - тем более.

Если у пловца начинает сводить ногу, то необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец. Кстати, на этот случай опытные пловцы имеют с собой прикрепленную к плавкам булавку. Один укол ее острым концом в сведенную судорогой мышцу освобождает от болезненных ощущений.

Одновременно с умением плавать, совершенно необходимо научиться и отдыхать в воде. Первый способ — лежа на спине. Спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Набрать в легкие воздуха, задержать и медленно выдохнуть.

Второй способ — сжавшись «поплавок». Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая выдох (но не напрягаясь), медленно выдыхать в воду, а затем — опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок». Если вы замерзли, надо делать неподвижную (статическую) гимнастику, по очереди напрягая руки и ноги.

Итак, отдохнув, надо опять плыть к берегу. И опять отдыхать. Но ни в коем случае не терять энергии на страх, теперь от Вашего самообладания зависит Ваше спасение. В конце концов, умеющий проплыть десять метров проплывет и сто, если будет отдыхать, да и человек все-таки легче воды.

Простейший прием ориентации под водой: во время даже неглубокого погружения (например, с маской) пловец нередко теряет правильное ощущение «верх-низ», причем часто об этом даже не догадывается. Чтобы идти точно вверх, надо выпустить несколько пузырьков воздуха, а уж они покажут дорогу. Этот простейший прием спас жизнь не одному ныряльщику.

Научить плавать своего ребенка - обязанность, такая же, как научить переходить улицу. Уверенно держаться на воде ребенка можно научить за 5—7 дней, и это уже первый шаг к его безопасности.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек? Прежде всего дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Им может быть

все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг или веревку можно бросить на 20-25 метров (с борта судна, за счет высоты - значительно дальше). Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь? Ободрив криком потерпевшего, идете на помощь.

Если вы добираетесь до тонущего вплавь, надо максимально учитывать течение воды, ветер, расстояние до берега и т.д. Приближаясь, старайтесь успокоить, ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось и он может контролировать свои действия, позвольте ему держаться за Ваши плечи. Если нет - обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Некоторые инструкции рекомендуют даже оглушить утопающего, чтобы спасти его и свою жизнь.

Коротко техника спасания выглядит так. Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортировать к берегу. В случае, если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить (пальцами, повернув голову человека на бок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и так же быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс или верхние пуговицы и начать искусственное дыхание.

Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массажем сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 сантиметров, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдвухание воздуха делайте 4-5 ритмичных надавливаний. Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем - массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим действиям организм еще может жить.

Разумеется, приемы оживления и спасания совсем не просто применять без практики, и надо бы таким вещам учиться заранее. Но даже если у вас нет никакой подготовки - действуйте! Надо использовать любой шанс.

Правила поведения на воде детей

Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом взрослому.

Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.) Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 мин.

В холодную погоду после купания, чтобы согреться, проделайте несколько легких гимнастических упражнений.

Не купайтесь больше 30 мин., если вода холодная, достаточно 5 - 6 мин.

В жаркие солнечные дни купайтесь в плавательной шапочке или укрывайте голову белым платком.

Не прыгайте в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.

После перенесенного заболевания среднего уха вкладывайте в ушную раковину при купании и плавании шарик ваты, смазанный вазелином.

Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

Выйдя из воды, вытрите насухо и сейчас же оденьтесь.

Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу. При судорогах не теряться, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Не купайтесь при недомогании и повышенной температуре.

При слабости или недомогании после купания и плавания обратитесь к врачу.

Запрещается:

- входить в воду без разрешения взрослого;
- входить в воду разгоряченным (потным);
- заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для купания;
- подплывать близко к моторным лодкам, гидроциклам и другим судам;
- купаться при большой волне;
- прыгать с вышки, если вблизи нее находятся другие пловцы;
- толкать товарища с берега, с вышки в воду.

Первая медицинская помощь при утоплении

Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.

Очистить ротовую полость.

Резко надавить на корень языка.

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

Если нет рвотных движений и пульса – положить на спину и приступить к реанимации.

При появлении признаков жизни – перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

Вызвать «Скорую помощь».

НЕЛЬЗЯ!

- Оставлять пострадавшего без внимания (в любой момент может произойти остановка сердца)

- Самостоятельно перевозить пострадавшего, если есть возможность вызвать спасательную службу.

Первая медицинская помощь при обмороке, тепловом или солнечном ударе

Обморок

Убедитесь в наличии пульса на сонной артерии.

Освободить грудную клетку от одежды и расстегните поясной ремень.

Дать доступ свежего воздуха.

Приподнять ноги.

Надавить на болевую точку под носом (10-20 секунд).

Если через 3-4 минуты сознание не появилось – перевернуть на живот и приложить холод к голове.

Если нет пульса на сонной артерии – начать реанимацию.

Вызвать врача.

Тепловой и солнечный удар

Признаки:

- слабость, сонливость, головная боль;

- жажда, тошнота;

- возможны учащение дыхания и повышение температуры, потеря сознания.

Перенести (перевести) пострадавшего в прохладное место.

Приложить холод к голове, шее, груди.

Можно вылить на грудь ведро холодной воды.

При судорогах- повернуть на бок, прижать плечевой пояс и голову к полу (к земле).

При потере сознания более чем на 3-4 минуты перевернуть на живот.

Незамедлительно вызвать врача и следить до его появления за состоянием пострадавшего.

При исчезновении пульса на сонной артерии – начать реанимацию.

Помощь себе

Перейти в прохладное (проветриваемое) место (в тень, к открытому люку, окну).

Расстегнуть воротник, ремень, обувь.

Смочить голову и одежду холодной водой.

Выпить воды – минеральной или обычной, слегка подсоленной.