

## Поведение на воде и на водных объектах

Печальная статистика свидетельствует, что в нашей стране ежегодно вода уносит более 10 тысяч человеческих жизней. На 100 000 населения гибнет 8-10 человек. Среди тонущих около четверти составляют дети до 16 лет. Если взрослые гибнут, в основном по своей халатности, то гибель детей, как правило, на совести их родителей.

**Основными причинами** гибели на воде являются:

1. Неумение плавать.
2. Оставление детей без присмотра.
3. Нарушение правил безопасности на воде: заплывы на дальние дистанции, купание в штормовую погоду, переохлаждение организма, *купание при значительном перепаде температур между воздухом и водой*, мышечные судороги, разрывы надувных плавсредств, отсутствие присмотра за детьми, прыжки с высоты и т.п.
4. Употребление спиртного, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга.
5. Паника.

### Безопасность ребенка на воде

Самое первое и самое главное правило — дети дошкольного и младшего школьного возраста должны находиться у воды и купаться строго под присмотром взрослых, хорошо умеющих плавать.

Любые игры с участием детей на воде проводятся на глубине, не превышающей 1,20 м или на такой глубине, когда вода достигает груди самого низкорослого участника, а прозрачность воды обеспечивает видимость с поверхности дна всей акватории, задействованной в данной игре. Плескающиеся в воде дети обычно делают это очень эмоционально и производят много шума. Внезапно наступившая тишина обязательно должна насторожить родителей.

Основная профилактическая мера по предотвращению несчастных случаев на воде – это обучение плаванию!

Подростки без сопровождения старших могут купаться только в специально отведенных для этого местах. Самое большое количество трагедий происходит именно в водоемах, не предназначенных для купания.

Родителям нужно не только рассказать ребенку все правила безопасности на воде, но и привить ему навыки поведения в критической ситуации. Очень важно научить подростка не паниковать и понимать, как нужно себя вести и что предпринимать.

Перед поездкой в лагерь или на курорт следует четко объяснить ребенку, что такое безопасное поведение на воде и чем грозит несоблюдение правил.

### Помощь самому себе

Умение плавать — одна из главных гарантий безопасного отдыха на воде, но даже хороший пловец может попасть в непредвиденную ситуацию.

Если человек чувствует, что силы начинают его оставлять, следует выполнить следующие действия:

- сохранять спокойствие и не паниковать;
- не нужно пытаться кричать — это приведет к тому, что тонущий просто наглотается воды

- следует повернуться на спину, набрать в легкие воздух, затем медленно выдохнуть, раскинуть руки и расслабиться, отдохнуть.

### **При возникновении судорог:**

- Кисти руки - нужно быстро и с силой сжать пальцы в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кисть.
- Икроножной мышцы - необходимо вдохнуть побольше воздуха, согнуться, двумя руками взять свою пострадавшую стопу за носок и сильно потянуть на себя, при этом ногу в колене не сгибать.
- Мышцы бедра - схватить пораженную ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (под подъем) и, согнув ногу в колене, потянуть и прижать пятку ноги к ягодице.

Если во время ныряния **потеряна ориентация**, надо интенсивно выдохнуть воздух из легких, направление пузырьков укажет путь наверх.

Попав на **быстрое течение**, бессмысленно с ним бороться. Необходимо используя его, постепенно подойти к берегу.

**Водовороты** представляют грозную опасность. К ним не нужно приближаться. Попав в водоворот, нужно глубоко вдохнув, погрузиться под воду, где водоворот не обладает большой силой и, нырнув в сторону по течению, спокойно всплыть на поверхность.

В водоемах, **заросших водорослями и иными растениями**, купание настоятельно не рекомендуется. Если же пловец попадает на такие участки акватории, то плыть нужно медленно у самой поверхности, не задевая растения.

### **Признаки тонущего человека**

В реальной жизни человек тонет совсем не так, как это показывают в кино. Тонущий человек не кричит, не машет руками, не поднимает брызг. В большинстве случаев находящиеся рядом люди даже не понимают, что человек тонет. За исключением редких случаев *терпящий бедствие не может позвать на помощь*, ему для этого просто не хватает воздуха.

**Определить тонущего человека можно по следующим признакам:**

- Голова глубоко в воде, рот периодически скрывается и появляется над поверхностью.
  - Утопающий не может позвать на помощь, только вздохнуть и выдохнуть.
  - Рот полуоткрыт или открыт, голова сильно запрокинута назад.
  - Глаза стекленеют и теряют способность сфокусироваться.
  - Вертикальное положение тела.
  - Затрудненное и учащенное дыхание.
  - Человек барахтается на месте, никуда не плывя.
  - Попытки перевернуться на спину и принять горизонтальное положение неудачны, при этом тонущий пытается выкарабкаться из воды как по веревочной лестнице.
- Если присутствует хотя бы один из перечисленных признаков, надо спросить у человека, все ли у него в порядке. Если он не ответит, это, скорее всего, означает, что человеку нужна помощь. Главное в таком случае - не упустить время.

### **Спасение утопающего**

Техника безопасности на воде гласит, что самым правильным будет позвать на помощь спасателей или людей, хорошо умеющих плавать. Но если ситуация

сложилась так, что спасать терпящего бедствие придется в одиночку, данные рекомендации помогут все сделать правильно:

В первую очередь следует попробовать успокоить тонущего, дать ему понять, что помощь близка. Иногда этого бывает достаточно, чтобы человек перестал паниковать и сам доплыл до берега.

Наиболее действующий способ спасения — с лодки или с берега протянуть тонущему длинный шест или веревку, за которую он сможет ухватиться и выплыть. Если есть спасательный круг, нужно бросить его. Подплывать к терпящему бедствие лучше всего сзади, так как тонущий человек инстинктивно хватается своего спасателя и сковывает его движения, может даже непроизвольно оглушить сильным ударом. Нужно перевернуть человека на спину и плыть с ним к берегу. Если он сопротивляется и тем самым утягивает спасателя на дно, можно погрузиться с ним на несколько секунд в воду, это поможет освободиться от судорожных захватов тонущего.

Если тонущий человек пошел ко дну, спасающий должен нырнуть, под водой взять тонущего под мышки либо за волосы и, сильно оттолкнувшись ото дна, всплыть с ним на поверхность.

### **Оказание первой помощи**

Оказание первой помощи утонувшему должно производиться прямо на берегу и как можно быстрее, так как смерть при утоплении обычно наступает через 5-6 минут. Способ оказания первой помощи зависит от состояния, в котором находится утонувший.

Если пострадавший в сознании, нужно снять с него всю одежду, обтереть и укутать во что-нибудь сухое и теплое. Для того чтобы из легких вышла вся вода, требуется вызвать рвоту при помощи раздражения корня языка. После того как легкие освободятся от воды, желательно дать пострадавшему теплое питье. Если утонувший без сознания, но дышит самостоятельно, ему дают понюхать нашатырный спирт, затем энергично растирают все тело. После возвращения сознания легкие освобождаются от воды посредством рвоты. Пострадавшего необходимо доставить в больницу, особенно если наблюдается синюшность кожных покровов.

Если извлеченный из воды человек не подает признаков жизни, в первую очередь ему требуется очистить полость рта. Затем спасающий должен перевернуть пострадавшего на живот через свою согнутую в колене ногу так, чтобы голова пострадавшего находилась ниже желудка и легких. После этого спасатель ритмично нажимает на спину до тех пор, пока вода не вытечет изо рта и носа. Манипуляции по удалению воды должны занять не более 10-15 секунд, затем, сразу же нужно приступить к удалению жидкости из дыхательных путей. Для удаления воды из легких пострадавшего переворачивают на живот и делают ему искусственное дыхание "изо рта в рот" в сочетании с закрытым массажем сердца. После того как человек придет в себя, его необходимо согреть и немедленно доставить в больницу для последующей интенсивной терапии.