

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

Солнце, воздух и вода способствуют укреплению здоровья, закалке организма. Однако по сведениям Международной федерации плавания (ФНП) в мире вода ежегодно уносит 200-300 тыс. человеческих жизней, а в России из-за нарушения мер безопасности на воде ежегодно гибнут более 15 тыс. человек. Примерно 20% утонувших - дети.

Обучение плаванию и соблюдение мер безопасности сохранит многие жизни. Знать и выполнять их должен каждый, чтобы не омрачить отдых у воды себе и близким.

Многие не учитывают, что купаться длительное время опасно для здоровья - можно простудиться. Продолжительность купания следует ограничивать в зависимости от температуры воздуха, воды, влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания - безветренная погода при температуре наружного воздуха +25°C и выше.

Рекомендуемая продолжительность купания в зависимости от температуры воды: +18°C – 6–8 мин; +20°C - 10-12 мин; выше +20°C - до 15 мин.

Не рекомендуется купаться ранее чем через 1,5 ч после приема пищи.

Следует купаться только в специально оборудованных местах.

Каждый должен знать опасные места и особенности водоема, в котором решил искупаться. Например, особенность подмосковных рек в районах Серпухова, Красногорска, Подольска, Коломны - холодные ключевые воды. Попадая в них, человек быстро переохлаждается. Иногда это вызывает судорогу или сердце не выдерживает резких перепадов температуры воды, и люди тонут.

Если свело судорогой мышцы ноги, погрузитесь с головой в воду, и, распрямив ногу, с силой потяните на себя ступню за большой палец.

Нельзя купаться в заболоченных и других необорудованных местах, где на дне могут быть валуны, бревна, куски железа, стекло, которые могут стать причинами травм, а также в штормовую погоду, в местах сильного течения или прибое.

Безопасный отдых детей на воде достигается правильным выбором и оборудованием мест купания, разъяснительной работой с ними о правилах поведения на воде, контролем взрослых над соблюдением детьми мер безопасности.

Нельзя оставлять детей без присмотра; разрешать им купаться в необорудованных местах, прыгать в воду с причалов и мостов, плавать на досках, камерах, надувных матрацах, заплывать за буйки, цепляться за лодки, залезать на навигационное оборудование, подплывать к катерам и судам. Это опасно для жизни.

Места для купания детей в санаториях, домах отдыха, оздоровительных лагерях и других учреждениях, где они отдыхают, нужно выбирать у пологого песчаного берега, не менее 500 м выше по течению от места сброса сточных вод, не менее 100 м ниже по течению от причалов, пристаней, плотин и других гидросооружений. Скорость течения там не должна превышать 0,5 м/с. Дно места, отведенного для купания детей, должно быть очищено от коряг, стекла, мусора и других опасных предметов, иметь пологий уклон без уступов, ям.

Участки для купания детей до 9 лет должны быть ограждены штакетным забором высотой 0,8 м над поверхностью воды. Следует иметь в виду, что в местах с глубиной до 2 м разрешается купаться детям в возрасте от 12 лет, умеющим плавать. Глубины должны ограждаться буйками на расстоянии 25-30 м один от другого.

Пляжи должны отвечать санитарным нормам: быть благоустроены, ограждены, оборудованы теньевыми навесами, при необходимости - лежаками, кабинами для переодевания и т.д. На расстоянии 3 м от воды через каждые 25 м должны быть установлены щиты со спасательными кругами и концами Александрова.

Купание разрешается группами не более 10 детей продолжительностью 10 мин.

За купающимися детьми должны вести постоянное наблюдение дежурные воспитатели и медицинские работники.

Ответственность за безопасность детей во время купания возлагается на инструктора по плаванию и спасению.

Во время купания детей должно осуществляться патрулирование на спасательной лодке со спасательным кругом и концом Александрова. В помощь ведомственному посту необходимо привлекать общественников и дружинников ОСВОДа.

При индивидуальном купании ответственность за соблюдение детьми мер безопасности на воде несут родители и другие сопровождающие детей взрослые.

Во время купания детей запрещается катание на лодках и проведение спортивных мероприятий.

Катание детей на любых малометражных судах проводится только в сопровождении взрослых, а на моторных или парусных лодках (катерах, яхтах) - лицами, имеющими специальные права и разрешение на самостоятельное управление плавсредством соответствующего типа. На детях (любого возраста) во время катания на малометражном судне любого типа должны быть надеты спасательные жилеты.

При пользовании плавсредствами запрещается: брать на плавсредство детей, не достигших 7 лет; перегружать катер, лодку; прыгать с них в воду; кататься в вечернее и ночное время. Каждое плавсредство должно быть обеспечено дополнительным комплектом спасательных средств.

Соблюдение мер безопасности сохранит жизни детей и взрослых.

В продолжение темы предлагаем рекомендации с сайта МЧС России.

ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ

Как узнать, что человек тонет?

Когда человек тонет, его голова, как правило, то и дело скрывается под водой, при этом тонущий судорожно взмахивает руками и захлебывается.

Действия по спасению утопающих:

1. Прежде всего ободрите утопающего громко и отчетливо произносимыми словами, сообщив о том, что вы идете на помощь.

2. При наличии лодки подплывите к тонущему как можно аккуратнее, чтобы не наехать на него корпусом лодки. По возможности бросьте утопающему спасательный круг либо протяните шест, конец веревки, весло (можно даже свернутую жгутом штормовку и т.п.). В любом случае втаскивать утопающего в лодку следует через корму (в крайнем случае через нос), чтобы лодка не перевернулась. При этом спасающему необходимо плотно прижаться грудью к кормовой части лодки, упираясь ногами в борта так, чтобы ненароком не вывалиться из лодки (особенно если утопающий тяжелее вас и сильно паникует).

3. Если лодки нет, доберитесь до тонущего вплавь. Приблизившись к нему сзади (обязательно!), обхватите его за плечи, просунув руки подмышки, чтобы он не мог вцепиться в вас (если вцепится, вы рискуете утонуть вместе с ним), и буксируйте спиной или на бок к берегу.

4. Если тонущий продолжает судорожно цепляться за вас, сковывая ваши движения, просуньте предплечье вашей руки ему под подбородок и подтащите его к себе, чтобы его голова оказалась вровень с вашей лицом вверх, а локтем той же руки крепко зажмите его плечо, чтобы помешать ему перевернуться.

5. Если утопающий находится без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

6. При сильных волнах обхватите утопающего одной рукой поперек груди, поддерживая его голову над водой.

Специальные приемы освобождения:

1. Если утопающий схватился за вашу ногу, быстро опустите ее, одновременно приняв вертикальное положение. Поднимите другую ногу и, упершись ею в плечо или грудь утопающего, оттолкнитесь от него, откинувшись назад всем телом.

2. Если он обхватил вас спереди, возьмите его обеими руками подмышки и, приподняв, оттолкните от себя.

3. Ни в коем случае не позволяйте утопающему обхватить вас за шею. Если же это произошло, то:

- не впадайте в панику сами, делайте все, чтобы в первую очередь спасти собственную жизнь, ради чего не возбраняется сильно ударить обхватившего вас сзади утопающего

локтем в грудь и резко рванутся вперед;

- сильно сожмите обхватившие вас запястья и, резко выпрямив руки, постарайтесь, глубоко вдохнув и уйдя под воду, протащить утопающего над собой вперед, после чего у вас появится возможность обхватить самому утопающего сзади и отбуксировать его к берегу.

4. В крайнем случае погружайтесь с головой в воду и, вынырнув за спиной утопающего, крепко обхватите его за плечи.

Первая помощь пострадавшему на берегу

Для удаления жидкости из дыхательных путей надо положить пострадавшего на согнутую в коленном суставе под прямым углом ногу оказывающего помощь так, чтобы голова пострадавшего оказалась ниже туловища лицом вниз. Затем следует сильно нажать на нижний отдел грудной клетки в области нижних ребер. После этого, используя марлю, носовой платок или другие подручные средства, освободить полость рта от остатков воды и пены.

Если раскрытие рта затруднено, оказывающий помощь должен положить указательные пальцы обеих рук на углы нижней челюсти и, упираясь большими пальцами обеих рук в верхнюю челюсть, выдвинуть нижнюю вперед. Затем быстро перевести большие пальцы под подбородок и оттянуть его книзу. Открыв рот, проделать все манипуляции по очистке полости рта и закреплению языка. Для фиксации языка можно использовать кусок бинта или платок, концы которого завязывают на затылке. Целесообразно также освободить грудную клетку, для чего снимают с пострадавшего одежду до пояса. Этим завершается первый этап оказания первой медицинской помощи при утоплении - восстановление проходимости дыхательных путей. Следует помнить, чем меньше времени он длится, тем больше шансов на успех.

Если эти мероприятия завершены, а пострадавший не дышит, срочно приступают к проведению искусственного дыхания, а при необходимости и непрямого массажа сердца.

Правила безопасности на воде

Чтобы избежать несчастных случаев при купании, необходимо соблюдать основные правила безопасности на воде:

- не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки;
- не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам;
- не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега;
- не купайтесь в нетрезвом виде;
- не оставляйте детей без присмотра, находясь вблизи воды. Обязательно научите плавать вашего ребенка.

Если вы оказались в воде, не умея плавать, делайте все, чтобы продержаться на поверхности воды, пока не придет помощь.

1. Прежде всего попытайте как можно скорее ухватиться за край выступающего над водой парапета, мостика, борт оказавшейся рядом лодки, тянущийся над водой трос, проплывающее мимо бревно и т.п.

2. Если это невозможно, стараясь сохранить самообладание и произвольно работая руками и ногами («по-собачьи»), удерживайте себя в горизонтальном положении, дыша как можно глубже и реже: так вы меньше затратите энергии и дольше не устанете.

Если вас подхватило сильное течение:

1. Не тратьте напрасно силы и не боритесь с ним.

2. Плавая в реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Увидев впереди излучину, устремляйтесь к ее внутреннему радиусу, где течение более спокойное.

Если вы попали в воронку и вас закрутил водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, нырните и резко оттолкнитесь ногами так, чтобы вынырнуть в стороне.

Если вы запутались в водорослях:

1. Как только почувствуете, что к ногам начали липнуть водоросли, мешая плыть, не останавливайтесь и не барахтайтесь на месте, беспорядочно перебирая ногами: вы запу-

таетесь еще больше.

2. Резко отталкиваясь обеими ногами, постарайтесь освободиться.

3. Если сразу это сделать не удалось, трите поочередно одной ногой другую, скатывая с них водоросли.

4. Не ныряйте, иначе водоросли могут опутать шею.

5. Освободившись, плывите осторожно, стараясь меньше шевелить ногами, пока не минуете опасное место.

Если вы оказались в воде без спасательных средств, ваши действия будут зависеть от того, умеете ли вы плавать, холодная вода или теплая и как далеко до берега.

Если вы умеете плавать, но оказались далеко от берега, ждать спасения лучше всего, удерживаясь в положении на спине.

Если вода очень холодная, в первые минуты вы можете испытать шок. Держите голову как можно выше над водой, пока первоначальный шок не пройдет. Старайтесь по возможности контролировать дыхание.

Если вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу.

В теплой воде можно держаться на плаву в течение нескольких часов без больших физических усилий. Лежа на животе, сделайте глубокий вдох, расслабьтесь, погрузив голову в воду и вытянув руки перед собой; задержите дыхание, насколько это возможно. Затем выдыхайте под водой и, опустив руки, поднимайте голову ровно настолько, чтобы вода не попадала в рот. Повторяйте все с самого начала.