Правила оказания помощи во время отдыха у воды

Сборник правил и рекомендаций

Правила поведения людей на пляже

Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на воде.

НА ПЛЯЖЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- купаться в местах где купание запрещено;
- заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- подплывать к моторным, парусным, вёсельным лодкам, плавучим знакам судовой обстановки;
- прыгать с не приспособленных для этих целей сооружений в воду;
- загрязнять и засорять водоёмы и берега;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- приводить с собой собак и других животных;
- играть с мячом и другие спортивные игры в не отведённых местах;
- допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся и др.;
- подавать крики ложной тревоги.

Правила поведения людей на пляже

- **Нельзя заходить в воду разгорячённым**, необходимо предварительно остыть и заходить в воду постепенно.
- **Дети должны купаться только под присмотром взрослых**, если купается группа детей взрослых должно быть не менее двух человек.
- **Нельзя устраивать игры в местах, откуда можно упасть в воду**.
- **Если вы не умеете плавать или плаваете плохо**, не заходите в глубокие места и не плавайте на надувных матрасах, камерах или бревнах и других плавающих предметах.
- **Запрещается плавать на досках, брёвнах, лежаках, автомобильных камерах и других предметах**.
- **Прежде чем прокатиться в лодке** ознакомьтесь с правилами поведения в ней.
- **Не плавайте в очень холодной воде**.
- **Не плавайте в грязной воде**.

Этапы оказания помощи утопающему

Выделяют два этапа оказания помощи при утоплении.

ПЕРВЫЙ ЭТАП - это действия спасателя непосредственно в воде, когда утопающий еще в сознании, предпринимает активные действия и в состоянии самостоятельно держаться на поверхности. В этом случае есть реальная возможность не допустить трагедии и отделаться лишь легким испугом.

ЗАПОМНИ! Панический страх утопающего - смертельная опасность для спасателя.

Правила приближения к утопающему:

- Подплывать только сзади и лучше в ластах.
- Захватывать за волосы или за ворот одежды.
- Транспортировать на спине, придерживая его голову над водой.

ВТОРОЙ ЭТАП- действия спасателя на берегу. В том случае, когда из воды извлекают уже бездыханное тело и пострадавший находится без сознания, а зачастую и без признаков жизни, у спасателя, как правило, нет проблем с собственной безопасностью, но значительно снижаются шансы на спасение. Если человек пробыл под водой более 5-10 минут, вряд ли его удастся вернуть к жизни.

ЗАПОМНИ! На успех можно надеяться только при правильном оказании помощи, учитывая тип утопления.

MyShared

Если вы начинаете тонуть

При судороге ног:

- глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
- возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание
- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу; после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу. позовите находящихся поблизости людей на помощь;

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;
- очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу; при необходимости позовите людей на помощь.

Помогите утопающему

Далеко не каждый тонущий человек будет звать на помощь и бурно барахтаться в воде.

Спазмы голосового аппарата, перебои в дыхании и паника могут мешать оказавшемуся в беде издавать какие-либо звуки для привлечения внимания потенциальных спасателей.

Признаки того, что человек тонет:

- его пребывание на одном месте;
- периодический уход под воду;
- прослеживаемая паника в движениях и мимике лица;
- если вы не уверены, что кто-то действительно тонет, постарайтесь окликнуть его или обратить внимание окружающих.

При подтверждении этого предположения необходимо вспомнить, какие совершаются действия при спасении утопающего и быстро определить метод спасения

Помогаем, не погружаясь в воду:

- **Привлеките к помощи других.**
- **Определите, необходимо ли для спасения тонущего прыгать в воду или можно оказать помощь с берега, лодки или пирса.**
- **Отыщите предметы, которые могут помочь в спасении.**

Вариант № 1

- **схватить утопающего за руку;**
- **громко и четко объяснить утопающему, что ему нужно как можно крепче обхватить вашу руку;**
- **говорить спокойным, но уверенным голосом;**

- **примите позу лёжа, широко расставьте руки и ноги и попросите кого-то вас придерживать;**
- **ни в коем случае не оказывайте помощь стоя или присев;**
- **сделайте все возможное, чтобы спасение утопающего не стало схваткой со смертью и для вас.**

Вариант № 2

- **Если дотянуться рукой до пострадавшего невозможно, возьмите весло или спасательный шест, подыщите крепкую палку, ветку или другой прочный предмет и, протянув его тонущему, объясните, что он должен крепко за него схватиться.**
- **Если утомленный борьбой за жизнь человек не имеет сил за что-то держаться, придется все-таки прыгнуть в воду и помочь ему (вариант допустим, если спасателей как минимум двое). Помогаем, не погружаясь в воду.**

Вариант № 3

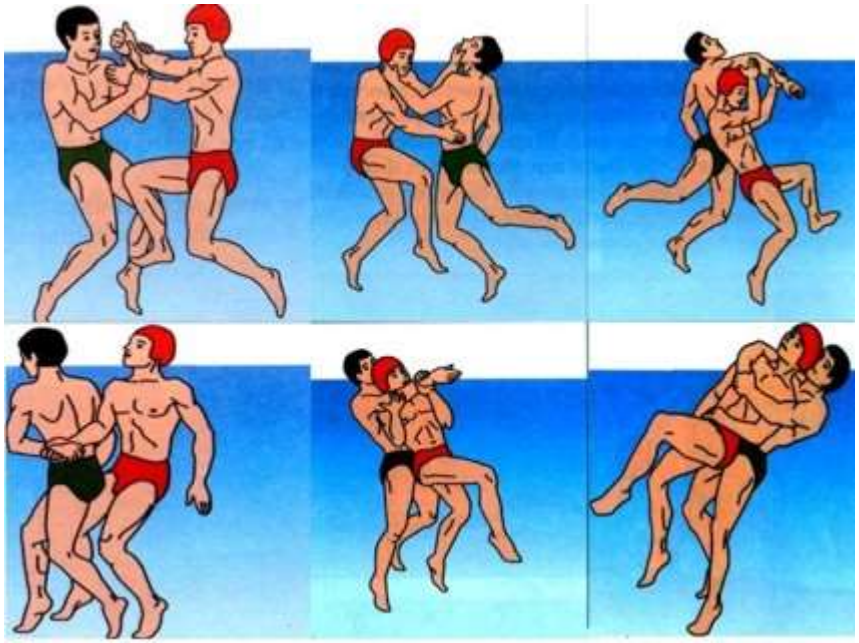
- **Находящийся под рукой любой не тонущий предмет может сослужить прекрасную службу На воде такого человека поможет удержать спасательный круг, кусок пенопласта, дерева или даже пластиковая бутылка. Если возможно, привяжите веревку к тому, что будете использовать.**
- **Однако при забрасывании предмета, в воду будьте осторожны, чтобы не попасть в человека. Постарайтесь рассчитать бросок так, чтобы предмет к утопающему донесло течение.**
- **Если пострадавший ослабел и не может удержаться за брошенный ему предмет, необходимо подплыть к нему и помочь это сделать.**

Что делать, если вы заметили тонущего человека, находящегося далеко от берега, пирса, лодки или края бассейна?

- Если вы отлично плаваете и обладаете хорошей физической формой можете смело бросаться в воду. Попросите кого-то для подстраховки поплыть с вами.
- При отсутствии уверенности, что вы способны справиться с поставленной задачей, не стоит рисковать. Позовите кого-нибудь на помощь. Если вы находитесь в общественном месте, наверняка в вашем окружении найдется хотя бы один человек, который может помочь и знает, как это сделать.

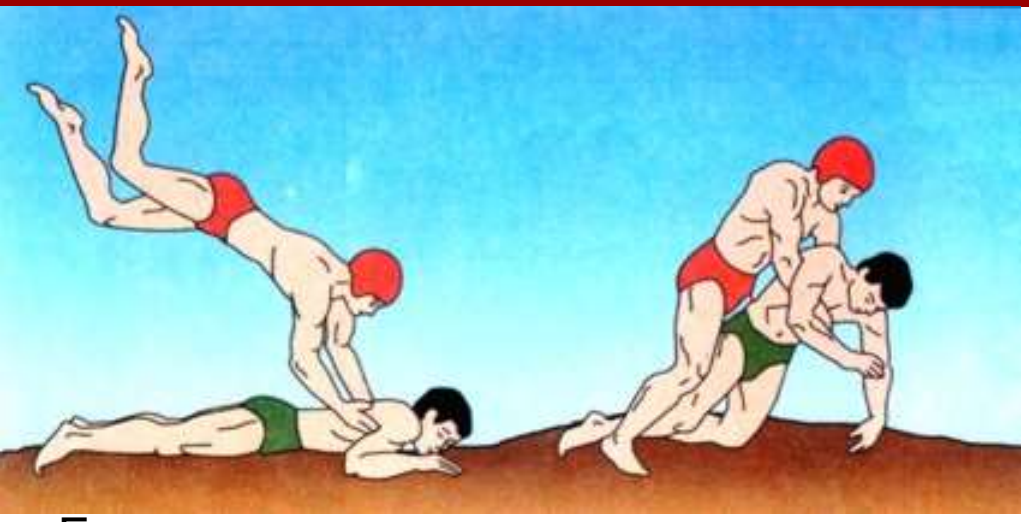
Пока организуется спасение, вызовите бригаду скорой помощи.

Способы оказания помощи утопающему



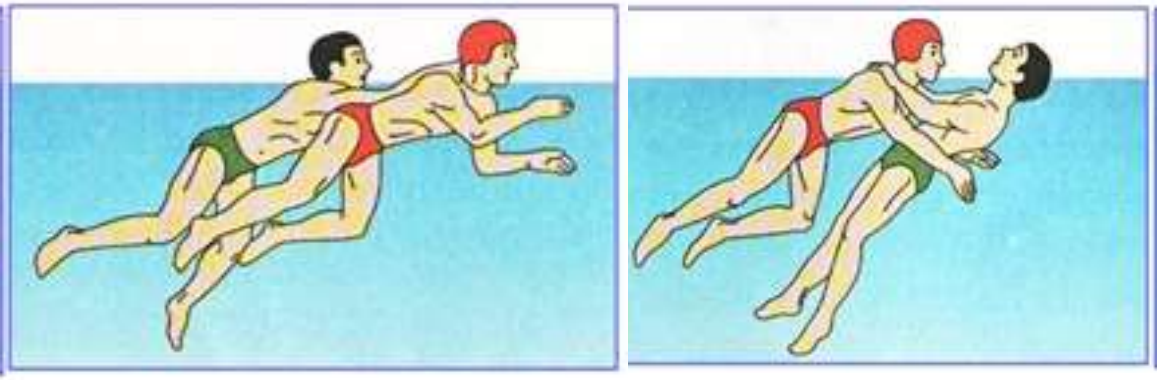
- Если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой.
- Если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы. Не давайте утопающему схватить вас за руку, за шею – поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе.

Способы оказания помощи утопающему

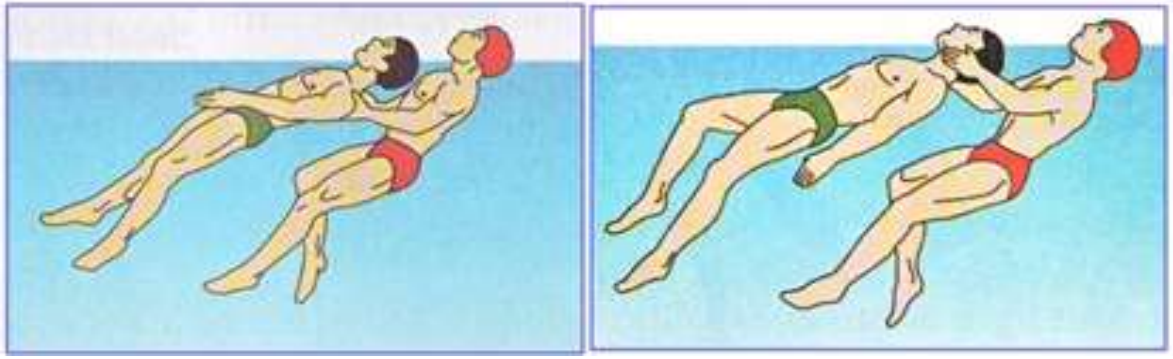


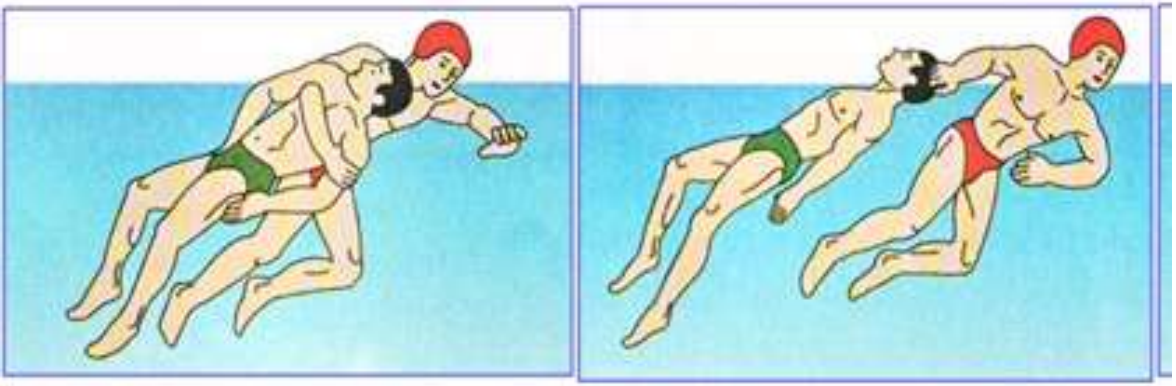
- Если человек погрузился на дно, оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу.
- Начинайте под водой искать утонувшего.
- Отыскав тело, возьмите его за волосы или подмышки и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность.
- Если утонувший не дышит, прямо в воде попытайтесь сделать ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.
- При наличии лодки (или надувного матраса и др.) втащите человека в неё (только с кормы!) и, делая искусственную вентиляцию лёгких, доставьте его на берег и продолжайте оказывать ему первую помощь до прибытия медицинских работников.

Приёмы транспортировки утопающего



Способы транспортировки утопающего, находящегося в сознании





Способы транспортировки утопающего, находящегося без сознания

Спасение утопающего

Если пострадавший находится в сознании, у него сохранено дыхание и сердечная деятельность, то достаточно уложить его на сухую жесткую поверхность таким образом, чтобы голова была низко опущена, успокоить, при наличии одежды - раздеть, растереть руками или сухим полотенцем. дать горячее питье (чай, кофе), укутать теплым одеялом и затем госпитализировать.

При отсутствии сознания и дыхания, но при наличии сердечной деятельности следует:

- освободить верхние дыхательные пути. Для этого необходимо очистить ротовую полость от инородных предметов, уложить пострадавшего животом вниз через свое согнутое колено и надавить на грудную клетку с целью удаления воды из дыхательных путей и желудка.

- уложить пострадавшего на спину и приступить к искусственному дыханию методом «изо рта в рот».

Все приемы надо проводить быстро и энергично.

Виды утопления

Утопление – это патологическое состояние или гибель человека, развивающиеся по причине невозможности дышать, так как органы дыхания закрыты водой.

Вид утопления	Причина	Признаки	Состояние пострадавшего
Сухое «белый утопленник»	Рефлекторный спазм мышц горла (воды в лёгких нет)	Кожа бледная с синюшним оттенком	▪ Сознание отсутствует ▪ Самостоятельного дыхания нет, но сердечная деятельность ещё сохранена ▪ Клиническая смерть
Истинное «синий утопленник»	Вода в дыхательных путях и лёгких	Кожа синюшная пена изо рта	Умирание происходит постепенно
Синкопальное	Остановка дыхания и сердца	Кожа бледная	Сразу наступает клиническая смерть

Алгоритм оказания первой помощи

При всех видах утопления на первом этапе требуется освободить рот и нос от посторонних веществ (водоросли, песок, рвотные массы и т.п.)

Вид утопления	Алгоритм оказания первой помощи
Сухое «белый утопленник»	▪ При отсутствии дыхания проводить искуственную вентиляцию легких; ▪ При отсутствии сердечной деятельности проводить реанимационные мероприятия в полном объёме
Истинное «синий утопленник»	➢ Перекинуть пострадавшего через колено, дать стечь воде, вызвать рвоту и как можно более полно удалить воду из желудка и дыхательных путей. ➢ При отсутствии сердечной деятельности не теряя времени проводить реанимационные мероприятия в полном объёме
Синкопаль-ное	**Сразу**, после доставки пострадавшего на твердую поверхность (берег, палуба катера, корабля, плот) и освобождения ротовой полости от посторонних предметов, **приступить к проведению реанимационных мероприятий**

Спасение утонувшего в морской воде

Поскольку солёная морская вода не всасывается в кровь, а задерживается в дыхательных путях и вызывает приток жидкости из крови в лёгкие, утонувшему в морской воде необходимо:

- быстро освободить дыхательные пути от воды и пены, для чего уложить его на согнутую под прямым углом в коленном суставе ногу спасателя так, что бы голова пострадавшего оказалась ниже туловища, лицом вниз.
- сильно нажать на нижний отдел грудной клетки в области нижних рёбер и очистить полость рта от остатков воды и пены.
- приступить к проведению реанимационных мероприятий

Спасённый утопающий подлежит госпитализации

Это важно потому, что у него может развиться так называемый синдром вторичного утопления: **отёк лёгких, воспаление легких (пневмония)** за счет возможной аспирации желудочного содержимого, **кислородное голодание головного мозга** (гипоксия мозга) и **остановка сердца**.

Солнечный (тепловой) удар

Солнечный (тепловой) удар

Первая помощь при тепловом ударе

Уложите пострадавшего в тень и освободите шею и грудь от стесняющей одежды.

На голову и область сердца положите компрессы с холодной водой или обмойте голову холодной водой

При остановке дыхания и сердца сделайте искусственное дыхание и непрямой массаж сердца

Вызовите ”скорую помощь” (тел. 103, 112).

ОТЛИЧИЯ

ТЕПЛОВОГО УДАРА ОТ СОЛНЕЧНОГО УДАРА

Тепловой удар может случиться как в жаркую погоду, так и в условиях повышенной температуры в бане, сауне, жарком помещении, транспорте и т. д.

Солнечный удар – это разновидность или частный случай теплового удара, возникающий из-за воздействия прямых солнечных лучей

СИМПТОМЫ

Расстройство сознания
Расширение зрачков
Носовое кровотечение
Рвота, жажда
Отдышка
Учащенный пульс
Повышенная температура (более 39,6)
Мышечные боли
Сухая горячая кожа

Сильные головные боли
Потемнение в глазах
Головокружение
Покраснение лица
Тошнота

МЧС России