

### Купание является неотъемлемым атрибутом летнего отдыха и это естественно.

Вода охлаждает и закаляет организм. Закаленные люди купаются в реке или озере до самых холодов. А «моржи» купаются и зимой в проруби. После купания пробуждается новая энергия, появляется чувство бодрости, свежести, оптимизма.

Однако кроме удовольствия вода может преподнести и массу неприятных сюрпризов. *Купание и плавание – по числу погибших во время этого занятия – одно из самых опасных в мире увлечений.* Это подтверждает Всемирная организация здравоохранения. Каждый день отнимает жизни у тысячи людей. От этой опасности не застрахованы и жители Беларуси. **Ежегодно в Республике тонет более 1000 человек, а в Минске – свыше 100.** Спасают тонущих граждан соответственно – около трех тысяч и свыше 200 человек.

### Причины гибели на воде

Причин гибели на воде множество. К сожалению, тонут люди (особенно дети) не только при купании, но и в колодцах, канавах, даже в домашних ваннах и т.д.

#### При купании в водоемах причинами гибели чаще всего являются:

§ **Алкоголь** – более половины утонувших взрослых, как правило, были в состоянии алкогольного опьянения.

§ **Беспечность и самоуверенность** – даже умея хорошо плавать некоторые заплывают слишком далеко от берега, и у них не хватает сил вернуться назад.

§ **Неумение плавать** – оказываясь в воде при случайных обстоятельствах (перевернулась лодка, падение с прогулочного катера, катамарана, случайное падение в воду и т.п.), нередко приводит к гибели.

§ **Неумение спасать утопающего.**

§ **Пренебрежение мерами безопасности при купании**, особенно в незнакомых водоемах.



Даже умея хорошо плавать, нельзя бросаться опрометчиво в воду, нырять, не зная водоема. Там могут быть острые камни, затонувшие бревна, коряги, разбитое стекло, остатки свай от мостов. В реке опасны крутые течения, омуты. Подводные вихри и штормы могут быть и в озерах, особенно крупных. На поверхности Минского моря, Нарочи, Освеи, Дрисвяты и других крупных водоемов хорошо видны отдельные пятна гладкой воды. Страсть подводника так и подмывает прыгнуть в этом месте. Не делайте этого! «Гладкое» пятно и спокойная пена на нем – явные признаки того, что здесь в глубине разыгрался настоящий подводный шторм. Природа возникновения этого явления недостаточно изучена. Но замечено, что подводные вихри и штормы возникают чаще на стыке сезонов – зимы и весны, лета и осени.

Между тем существует народный кодекс поведения на воде. Вот только некоторые его принципы: «не зная броду – не суйся в воду», «с огнем не шути, а воде не верь», «около воды намочившись, около огня обожжешься», «утопающий хватается за соломинку» и т.п.

### Рекомендации отдыхающим и правила пребывания у водоемов

В Республике Беларусь на основании Постановления Совета Министров разработаны и приняты «Правила охраны жизни людей на воде Республики Беларусь». Они определяют порядок пользования водными объектами и являются обязательными для граждан, предприятий, организаций, учреждений, учебных заведений, колхозов, совхозов и других субъектов хозяйствования независимо от форм собственности на всей территории страны.

◆ **Главное требование и рекомендации взрослым** – научиться плавать самим (кто не умеет) и научить этому своих детей и внуков.

◆ **Недопустимо оставлять детей у воды без присмотра.** Они, к сожалению, составляют значительную часть утонувших.

◆ **Опасно оставлять детей на надувных матрацах, кругах, игрушках, так как их ветром или волной может отнести от берега.**

◆ **Не входить сразу в воду после длительного пребывания на солнце, обильного приема пищи, а также в состоянии психического и физического утомления.**

◆ **Не отплывать далеко от берега, вас может унести в открытые и непредсказуемые волны.**

### Отдыхающим у воды ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

§ **Купаться в запрещенных местах рек, озер, водохранилищ, прудов и иных водоемов.**

§ **Загрязнять и засорять водоемы, нарушать режим содержания водоохраных зон.**

§ **Распивать спиртные напитки, входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии.**

§ **Заплывать за буи и другие знаки, обозначающие границы заплыва.**

§ **Подплывать к судам (моторным, парусным), весельным лодкам и другим плавсредствам.**

§ **Взбираться на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы.**

§ **Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, других сооружений, не приспособленных для этих целей, а также в местах, где неизвестна глубина и состояние дна.**

§ **Использовать спасательные средства и снаряжение не по назначению.**

§ **Плавать на досках, лежаках, бревнах, автокамерах, надувных матрацах и других предметах, не соответствующих требованиям, предъявляемым к плавсредствам.**

§ **Организовывать игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающихся, а также допускать другие действия, которые могут являться причиной несчастного случая.**

§ **Подавать ложные сигналы тревоги.**

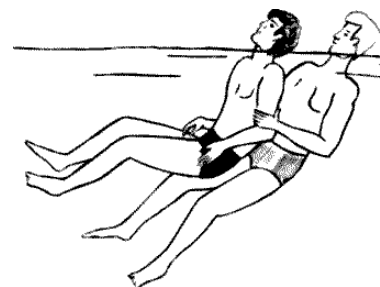
§ **Оставлять малолетних детей без присмотра.**

§ **Купание лиц, имеющих заразные кожные заболевания.**

§ **Стирка белья и купание животных.**



### Основные правила при спасении утопающего и оказание первой помощи пострадавшему



Буксировка утопающего способом «за руки».

При купании или нахождении у водоема каждый может оказаться свидетелем того, как тонет человек. Главное в этих условиях – не растеряться, действовать обдуманно, осторожно, спокойно, трезво оценив обстановку, немедленно прийти на помощь, для чего:

◆ **Подплыть к тонущему со спины, придать ему такое положение, чтобы рот и нос находились над водой.**

◆ **Перевернуть пострадавшего на спину, охватив его грудь рукой, и, поддерживая за подбородок над водой, плыть к берегу.**

# БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ НА ВОДЕ!!!



Если утопающий погрузился уже в воду, надо нырнуть, осмотреть дно, а при плохой видимости оцупать его руками. Ныряют по ходу течения с поправкой на его скорость. Так спасатель тратит меньше сил на преодоление упругости воды.



Транспортировка уставшего при плавании человека  
А - транспортировка на спине;  
Б - транспортировка впереди себя

Если извлеченный из воды в сознании, надо его успокоить, снять мокрую одежду, согреть (особенно, если вода холодная), интенсивно растереть, переодеть в сухую одежду, укутать и при возможности дать крепкий горячий чай или кофе.

Если пострадавший без сознания, но самостоятельное дыхание и сердцебиение есть, надо, прежде всего:

Проверить, нет ли у него во рту грязи, тины, рвотных масс, очистить рот и носоглотку пальцем, обернутым тканью.

Оценить, не западает ли язык, нет ли хрипящего, затрудненного дыхания, которое можно облегчить, если запрокинуть или сделать переразгибание головы для освобождения дыхательных путей. Если хрипящее дыхание станет при этом спокойным, бесшумным, надо удерживать голову в таком запрокинутом положении до тех пор, пока извлеченный из воды, не придет в сознание.

Дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом.

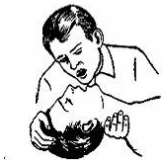
Расстегнуть стесняющую его одежду или быстро срезать ее.

Положить тонувшего на носилки (можно на импровизированные).

Прибинтовывание языка вместе с нижней челюстью к шее, чтобы предупредить его западение



Прибинтовывание языка вместе с нижней челюстью к шее, чтобы предупредить его западение



Если у пострадавшего имеются все признаки остановки сердца (нет сознания, нет пульса на сонной артерии, нет дыхания, зрачки максимально расширены и не реагируют на свет), то необходимо немедленно приступить к проведению непрямого массажа сердца и искусственному дыханию «изо рта в нос» или изо рта в рот».

Вызвать неотложную медицинскую помощь.

**Помните! На воде недопустима беспечность! Соблюдение мер безопасности при купании и катании на лодках исключает несчастные случаи на воде!**

Автор:

Кацер Л.Э. – врач-валеолог 27-й городской поликлиники

Редактор:

Арский Ю.М.

Художественное оформление:

Бибова Е.Г.

Компьютерная верстка:

Дудько А.В.

Ответственный за выпуск:

Тарашкевич И.И.