Вниманию граждан! Безопасность на воде.

Жители нашего региона идут на реки и озера, чтобы охладиться в прохладной воде или просто позагорать. Но не каждый купающийся знает, что отдых на воде может быть не безопасным. К сожалению, при купании продолжают гибнуть люди. В связи с изложенным, следственное управление напоминает о необходимости соблюдения безопасности на воде и доводит до сведения информационные материалы подготовленные Министерством Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последний стихийных бедствий.

Меры безопасности на воде.

Купание очень полезно здоровым людям, поэтому до купания надо посоветоваться с врачом, прислушаться к его советам.

© 2024 Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Новгородской области

Место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов.

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воздуха 20-25°, воды - 17-19°.

В воду входить надо осторожно и быстро окунуться с головой. В воде следует находиться 10-15 минут. Ни в коем случае не рекомендуется доводить себя до озноба - это вредно для здоровья. При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или даже обе ноги.

При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если же нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

Во-первых, надо изменить стиль плавания - плыть следует на спине.

Во-вторых, при ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

В-третьих, при судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть стопу к себе.

В-четвертых, при судорогах мышц бедра необходимо охватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

Нередко в опасном положении оказывается уставший пловец вдалеке от берега. В этом случае надо знать, что лучшим отдыхом пловца на воде является положение «лежа на спине», при котором пловец, действуя легкими, надавливающими на воды движениями ладоней рук или работой ног, поддерживает себя на поверхности воды.

При плавании часто случается «хлебнуть» воды. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательное горло и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться.

Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если же идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

© 2024 Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Новгородской области

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, иначе легко можно выбиться из сил и утонуть. Лучше всего не нарушать дыхания, плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует подаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность. Запутавшись в водорослях, надо сохранять полное спокойствие и не делать никаких резких движений и рывков, иначе больше запутаетесь. Нужно только лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Еще более опасно прыгать головой в воду в неизвестных местах, можно удариться головой о грунт, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно также прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п. Нырять можно лишь в местах, специально для этого отведенных.

Ни в коем случае нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для неумеющих плавать. Весьма опасно купаться у морского побережья в сильный прибой волны могут отнести уставшего пловца от берега, что грозит ему гибелью.

Очень важно предупреждать детей о той опасности, которая грозит на воде в случае нарушения ими правил купания. Надо применять все меры предосторожности и охраны жизни детей на воде, так как, кроме физических навыков, необходимо учитывать неокрепшие волевые качества детей, а также и то, что дети не отдают себе отчета в переутомлении и переохлаждении своего организма.

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке.

1. Нельзя выходить на озеро, реку на неисправной и полностью не оборудованной лодке. Перед посадкой в лодку надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга и черпака для отлива воды.

2. Посадку в лодку производить осторожно, ступая посередине настила. Садиться на банки (скамейки) нужно равномерно.

© 2024 Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Новгородской области

3. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться в одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку, купаться и нырять с нее.

4. Гребная лодка во всех случаях должна уступать дорогу паровым, моторным и парусным судам. Обгонять друг друга можно только по правилам, установленным в данном районе катания. Запрещается: катание детей до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы, пересекать курс катеров, близко подходить к ним, пользоваться лодкой лицам в нетрезвом виде.

5. Особенно опасно подставлять борт своей лодки параллельно идущей волне, надо «резать» волну носом лодки поперек или наискось. Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности - главное условие безопасности на воде.

6. Если лодка опрокинется, в первую очередь надо оказывать помощь не умеющим плавать. Держась за ее борт, нужно общими усилиями толкать ее к берегу и одновременно звать на помощь. Помните, что перевернутая лодка держится на воде и может служить хорошим спасательным средством.

Первая помощь при утоплении

Как долго человек остается жив, если утрачивает возможность дышать? Клетки мозга сохраняют жизнеспособность в условиях гипоксии не более 5-6 минут. Хотя при утоплении в холодной воде это время может увеличиваться. В любом случае помощь пострадавшему должна быть оказана еще до приезда бригады медиков. В данной ситуации дело решают минуты. Именно поэтому знать, как оказывать помощь, очень важно. Не все люди, однако, готовы ответить на вопрос, а тем более показать на практике, как правильно действовать в случае утопления. И это очень печально. Почему-то многие считают, что такими навыками должны обладать лишь работники специализированных служб, обычному же человеку, далекому от медицины, знать этого не требуется. Но жизнь порой ставит людей в сложные ситуации. Очень страшно - видеть, как погибает близкий человек, и не знать, как ему помочь.

Что такое утопление?

Это жизнеугрожающее состояние, характеризующееся невозможностью дыхания в результате попадания человека в воду или другую жидкость. Зачастую при этом дыхательные пути заполняются водой, хотя это и не является строго обязательным. Смерть от дыхательной недостаточности может наступить, даже если легкие останутся «сухими». По этому признаку, кстати, и выделяют разные виды утопления.

Классификация по механизму, приводящему к смерти

© 2024 Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Новгородской области

Виды утопления и их характеристика: Истинное утопление. Называется оно так, потому что в данном случае вода (или другая жидкость) попадает в легкие. Патологические процессы, лежащие в основе истинного утопления, различаются в зависимости от того, в пресной или соленой воде произошло утопление. В первом случае вода быстро проникает из альвеол в сосудистое русло, разжижая кровь и разрушая эритроциты. Соленая вода, наоборот, способствует выходу плазмы из сосудов, что сопровождается сгущением крови, а также развитием отека легких.

Асфиксическое утопление. В данном случае вода не попадает в легкие, так как голосовая щель смыкается, защищая дыхательные пути от проникновения в них жидкости. Однако дыхание все равно становится невозможным, ведь при ларингоспазме воздух тоже не пропускается. Человек погибает от удушья.

Синкопальное утопление. Основная причина смерти – рефлекторная остановка сердца. Легкие при этом остаются «сухими». Подобная ситуация возможна при утоплении в очень холодной воде.

Классификация по окраске кожных покровов пострадавшего

Виды утопления по цвету кожи: Белая асфиксия. Как следует из названия, характеризуется выраженной бледностью кожных покровов. Возникает в том случае, если не произошло затопление дыхательных путей жидкостью. Такой тип наиболее характерен для синкопального механизма утопления, когда смерть наступает в результате прекращения сердечной деятельности. Синяя асфиксия. Возникает в случае, когда пострадавший совершает дыхательные движения, в результате чего легкие заполняются водой. Кожные покровы приобретают синюшную окраску вследствие выраженной гипоксии. Смерть наступает из-за дыхательной недостаточности. Остановка сердца происходит уже после прекращения дыхания. Внешний вид потерпевшего Разные виды утопления имеют определенные отличия в клинических проявлениях. Если потерпевший на момент погружения в воду находился в сознании, сценарий развития событий выглядит примерно так. Человек пытается спастись, заглатывая при этом воду. Дыхание становится невозможным, организм испытывает гипоксию, вследствие чего и появляется характерная синюшная окраска кожи. Нередко наблюдается расширение вен шеи. Изо рта выделяется пена розового цвета. Если человека извлекли из воды на этапе агонии, дыхание и сердечная деятельность еще могут сохраняться.

Первая помощь

Если утоплению предшествовало угнетение функций ЦНС (опьянение, отравление, интоксикация), нередко возникает ларингоспазм. Легкие не заполняются водой, но смерть также наступает в результате асфиксии. Кожные покровы приобретают синюшный оттенок. Синкопальное утопление возникает на фоне сильного испуга или холодового шока. На первое место в патогенезе выходит прекращение сердечной деятельности. Кожа бледная, нет

© 2024 Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Новгородской области

характерного для других видов утопления выделения жидкости и пены из носа и рта пострадавшего. Белая асфиксия наиболее благоприятна для реанимации, время клинической смерти при ней может значительно удлиняться.

Первая медицинская помощь при утоплении.

Действия на берегу. Существуют разные виды утопления, и их признаки рассмотрены выше. Эти знания требуется учитывать при оказании помощи пострадавшему. Все предельно просто, если извлеченный из воды человек в сознании. Основные действия будут направлены на то, чтобы согреть его и успокоить. Если человек без сознания, первое, что нужно сделать – удалить воду из дыхательных путей. При белой асфиксии этого делать не нужно (механизм данного вида утопления рассмотрен выше), можно сразу приступать к реанимации. При синем типе утопления сначала очищаем рот и нос от водорослей, песка и т. д. Затем надавливаем на корень языка, определяя тем самым наличие рвотного рефлекса. Сохранение последнего означает, что пострадавший жив, поэтому первостепенной задачей будет являться удаление воды из легких и желудка. Для этого потерпевшего переворачиваем на живот, голову поворачиваем набок, несколько раз вызываем у него рвоту, надавливаем на грудную клетку. Далее повторяем эти действия через каждые 5-10 минут, пока изо рта и носа не прекратит выделяться вода. Необходимо следить за дыханием и пульсом, быть готовым к выполнению реанимации. Если рвотный рефлекс отсутствует, необходимо срочно проверить наличие витальных функций. Скорее всего, их не будет. Поэтому на удаление воды из легких не следует тратить много времени (не более 1-2 минут), а как можно быстрее приступать к реанимации.

Особенности реанимации при утоплении. Выше были приведены различные подходы к оказанию помощи пострадавшему. Существуют разные виды утопления, неудивительно, что и мер, они требуют неодинаковых. Однако сердечно-легочная реанимация всегда выполняется по определенному плану, на который не влияют причины, приведшие к клинической смерти. Что входит в комплекс мероприятий по оживлению? Восстановление проходимости дыхательных путей. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Как бы ни различались виды утопления, первая помощь всегда начинается с очищения рта и носа от песка, водорослей, рвотных масс и пр. Затем удаляется вода из легких. С этой целью пострадавшего следует перевернуть лицом вниз и уложить его животом на свое колено. Голова, таким образом, окажется ниже туловища. Теперь можно надавливать на грудную клетку, стимулируя вытекание жидкости из легких. Если помощь оказывается маленькому ребенку, его можно перекинуть через плечо головой вниз или вообще взять за ноги и перевернуть, тем самым создавая более благоприятные условия для вытекания воды из легких. Далее переходим к выполнению тройного приема Сафара. Пострадавшего следует уложить на твердую поверхность, запрокинуть голову, пальцами выдвинуть вперед нижнюю челюсть и, надавливая на подбородок, открыть рот. Теперь можно приступать к искусственному дыханию. Плотно прижавшись губами ко рту пострадавшего, осуществляем выдох. Критерием эффективности будет являться подъем грудной клетки. После двух выдохов начинаем непрямой массаж

© 2024 Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Новгородской области

сердца. Основание правой руки устанавливаем на нижнюю треть грудины, левую руку кладем поверх правой. Начинаем выполнять компрессии грудной клетки, следя за тем, чтобы руки оставались прямыми, не сгибались в локтях. По рекомендациям соотношение выдохов и компрессий должно составлять 2:30 независимо от того, один или двое спасателей выполняют реанимацию. И в заключение. Никогда не забывайте о правилах поведения на воде. Легче предотвратить трагедию, чем пытаться ее исправить. Помните: жизнь дается лишь один раз. Берегите ее и не играйте со смертью.

06 Августа 2018

Адрес страницы: https://vnovgorod.sledcom.ru/news/item/1246710

© 2024 Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Новгородской области