

# Оказание первой помощи на воде

Во время купания, особенно в открытых водоемах (моря, озера, реки), необходимо помнить о правилах, обеспечивающих безопасное нахождение в воде вам и вашему ребенку.

Прежде чем приступать к обучению плаванию или просто разрешить ребенку войти в воду, взрослый, сопровождающий его, обязан обследовать место предполагаемого отдыха.

Существует ряд требований, которые следует учитывать при выборе места для купания:

1. Место для купания должно располагаться выше места спуска канализационных вод, сброса сточных вод с какого-либо предприятия, места, отведенного для водопоя и купания скота, и т. д.

Кроме того, лучше, если рядом с местом купания не будет никаких гидротехнических сооружений, как- то: шлюзов, дамб и т. д.

2. Если купание происходит в реке, то нужно выбрать участок со слабым течением.

3. Дно должно быть пологим и плотным, с ровным рельефом.

Территория пляжа должна быть тщательно очищена от мусора, ракушек, веток и корней деревьев, обильных зарослей водорослей.

4. Желательно, чтобы водный участок пляжа был огорожен буями, а поблизости находилась спасательная станция.

После того как место для купания выбрано, объясните ребенку, что существуют определенные правила, которые следует соблюдать во время нахождения в воде.

## ***Правила поведения на воде***

Купание и обучение плаванию начинать только с разрешения врача.

Не купаться в одиночку и в безлюдных местах.

Нельзя во время игры захватывать руки и ноги товарища, подавать крики ложной тревоги.

Не входить в воду сразу после еды (после последнего приема пищи должно пройти не менее 1 часа).

Не находиться долгое время на солнце (это может привести к тепловому удару) или в воде (возможно переохлаждение).

Входить в воду осторожно, на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой.

Не умеющие плавать не должны заходить в воду на глубину выше пояса.

Не заплывать за ограничительные ограждения.

Не нырять в воду в незнакомых местах.

1. Не оставаться долгое время в воде.

2. Выйдя из воды, насухо вытереться полотенцем и подвигаться.

3. После купания не лежать долгое время на солнце.
4. Во время купания наблюдать за окружающими и не терять из виду товарищей, не отходить далеко от взрослых.

Что же касается взрослых, сопровождающих детей во время отдыха и купания, то независимо от того, умеет ваш ребенок плавать или только учится, основным правилом, которое вы всегда обязаны соблюдать, является правило никогда не оставлять ребенка одного и не терять его из виду.

*Категорически запрещается:*

- Купаться при большой волне.
- Нырять в воду с сооружений, не приспособленных для этого (причалов, набережных и т. д.), плавать по фарватеру реки.
- Подплывать к судам, баржам, моторным лодкам и т. д.
- Заплывать за ограничительные буйки.

***Оказание самопомощи на воде***

Соблюдение мер предосторожности позволяет снизить возможность несчастного случая во время купания.

Следует объяснить детям, особенно тем, которые уже хорошо плавают, что их умение плавать не является гарантией безопасности во время нахождения в воде. Более того, практика показывает, что несчастные случаи на воде чаще всего происходят с людьми, умеющими плавать. Происходит это из-за того, что пловец часто переоценивает свои возможности, не учитывает рельеф дна или погодные условия, а затем оказывается не подготовленным к экстренной ситуации. Большинство людей, попадавших в такие условия, погибают не в силу физических обстоятельств, а из-за того, что теряют контроль над собой и поддаются панике.

Среди детей наибольшую группу риска, пожалуй, составляют школьники среднего и старшего возраста. Обычно они уже неплохо умеют плавать и зачастую ходят на пляж самостоятельно.

Что же можно посоветовать человеку, попавшему в экстренную ситуацию?

Прежде всего — не волноваться.

Попав в непредвиденную ситуацию, нужно осмотреться, для того чтобы понять, что же все-таки произошло.

1. Если вы неожиданно оказались на месте более глубоком, чем рассчитывали, то даже если вода покрывает вас с головой — это не страшно.

Оттолкнитесь от дна, помогая себе при этом частыми гребками руками.

2. Попав на участок с сильным течением, плывите только по течению к берегу.

3. Попав в водоворот, нужно спокойно опуститься на дно и постараться вынырнуть из-под воронки.

4. Если вы попали в полосу прибоя и не можете выйти на берег, постарайтесь действовать следующим образом: выберите участок, где берег более пологий, и подплыв к зоне прибоя, держитесь от нее на расстоянии около 5 м. Подождите, когда между высокими волнами будут проходить более низкие, и быстрым рывком преодолите расстояние, отделяющее вас от берега. Если обратное движение воды не позволит вам выйти на

берег, то следует развернуться, поднырнуть под надвигающуюся волну, снова отплыть на прежнее расстояние и затем повторить попытку.

Вообще, оказавшись среди волн, знайте, что если вы двигаетесь по ходу волн, то непосредственно перед тем, как волна нагоняет вас и накрывает с головой, следует сделать вдох и опустить лицо в воду. Если же вам приходится двигаться навстречу волнам, то не стоит преодолевать гребни по верху, надо просто проныривать через них. Можно также добавить, что наиболее удобным способом продвижения в штормовую погоду является брасс.

5. Если во время плавания у вас свело судорогой мышцы голени, то надо опустить голову в воду, взять большой палец ноги противоположной рукой и потянуть на себя, выпрямляя ногу в колене.

При судорогах мышц в передней поверхности бедра надо согнуть ногу в колене и с силой прижать пятку к ягодице.

Если судорогой свело предплечье, надо просто сжимать руку в кулак и разжимать.

Чтобы избежать повторения судорог, надо полежать на воде или изменить способ плавания на более спокойный.

6. Если вы неожиданно оказались в холодной воде (упали с лодки, берега и т. д.), то прежде всего попробуйте снять часть одежды, которая мешает

с людьми, умеющими плавать. Происходит это из-за того, что пловец часто переоценивает свои возможности, не учитывает рельеф дна или погодные условия, а затем оказывается не подготовленным к экстренной ситуации. Большинство людей, попадавших в такие условия, погибают не в силу физических обстоятельств, а из-за того, что теряют контроль над собой и поддаются панике.

Среди детей наибольшую группу риска, пожалуй, составляют школьники среднего и старшего возраста. Обычно они уже неплохо умеют плавать и зачастую ходят на пляж самостоятельно.

Что же можно посоветовать человеку, попавшему в экстренную ситуацию?

Прежде всего — не волноваться.

Попав в непредвиденную ситуацию, нужно осмотреться, для того чтобы понять, что же все-таки произошло.

7. Если вы неожиданно оказались на месте более глубоком, чем рассчитывали, то даже если вода покрывает вас с головой — это не страшно.

Оттолкнитесь от дна, помогая себе при этом частыми гребками руками.

8. Попав на участок с сильным течением, плывите только по течению к берегу.

9. Попав в водоворот, нужно спокойно опуститься на дно и постараться вынырнуть из-под воронки.

Если во время плавания у вас свело судорогой мышцы голени, то надо опустить голову в воду, взять большой палец ноги противоположной рукой и потянуть на себя, выпрямляя ногу в колене.

При судорогах мышц в передней поверхности бедра надо согнуть ногу в колене и с силой прижать пятку к ягодице.

Если вы неожиданно оказались в холодной воде (упали с лодки, берега и т. д.), то прежде всего попробуйте снять часть одежды, которая мешает двигаться (куртку, пальто, обувь), карманы на оставшейся одежде следует вывернуть. Ни в коем случае не

раздевайтесь полностью. При попадании в холодную воду основная задача — как можно дольше продержаться на поверхности воды и успеть позвать на помощь. Оказавшись в воде, не следует делать энергичных движений, избегайте также погружения головы в воду. Наиболее эффективным для сохранения тепла в холодной воде является положение «группировка»: колени подтянуты к животу, руки прижаты к бокам и груди. Следует стараться держаться в верхнем слое воды, поддерживая себя лишь необходимыми плавательными движениями.

Пытаться доплыть до берега можно лишь в том случае, если вы очень хороший пловец, а расстояние до суши не превышает 800 м. Если расстояние будет больше, то переохлаждение наступит раньше, чем вы достигнете берега.

### ***Оказание первой помощи при несчастном случае на воде***

Купаясь летом в открытом водоеме, вы можете стать свидетелем несчастного случая. Если вы умеете плавать, то, конечно, первой вашей реакцией будет броситься в воду и помочь тонущему. Но сначала остановитесь и оцените обстановку.

Прежде всего надо установить место, где лучше всего прыгнуть в воду. Выберите на берегу место, самое близкое к тонущему. Затем посмотрите, относит ли пострадавшего течением. Если это так, то надо пробежать по берегу вниз по течению, чтобы оказаться впереди тонущего, и уже после этого броситься в воду и плыть перпендикулярно берегу к пострадавшему.

Подплывать к нему надо со стороны спины. Если же пострадавший поворачивается к вам лицом (как обычно и бывает), то следует нырнуть и под водой развернуть тонущего следующим способом: кистью левой руки толкнуть правое колено пострадавшего от себя, а кистью правой руки одновременно резко подтянуть его левое колено к себе. Затем можно транспортировать тонущего к берегу.

В том случае, когда пострадавший уже погрузился в воду, следует также учитывать скорость течения и нырять ниже места происшествия. При плохой видимости следует ощупать дно руками.

Очень часто, попав в экстренную ситуацию, люди теряют контроль над собой. И тогда тонущий может мешать оказывать помощь, хватая вас за руки, ноги, шею. Такие захваты довольно опасны и могут привести к гибели обоих пловцов. Существует несколько способов освободиться от захватов.

Самый простой — это начать быстро погружаться в воду. Тонущий, стараясь остаться на поверхности, тут же вас отпустит.

Если тонущий схватил вас за руки спереди, следует сделать резкое движение руками в сторону больших пальцев рук тонущего.

При захвате за шею спереди следует резко оттолкнуть вверх локти пострадавшего, одновременно быстро погрузиться в воду.

Если захват за шею произошел сзади, примените болевой прием, отведя большие пальцы рук тонущего в стороны. Таким же способом можно освободиться, если пострадавший обхватил вас сзади за туловище. Если захват за туловище сделан спереди, то освободиться можно, применив другой болевой прием — резкими движениями надавить на подбородок пострадавшего вверх назад.

Освободившись от захвата, поверните пострадавшего спиной к себе и начните транспортировку его к берегу.

Если пострадавший в сознании, контролирует свое поведение, но сильно утомлен, то помочь ему добраться до берега можно следующим способом: положите обе прямые

руки пострадавшего себе на плечи и, передвигаясь брассом на груди, доставьте его к берегу.

Если пострадавший находится без сознания или обессилен, то для транспортировки его к берегу можно рекомендовать следующие способы.

10. Поверните пострадавшего на спину, возьмите рукой за волосы и плывите к берегу на боку или спине, помогая себе свободной рукой.

11. Просуньте свою руку со стороны спины пострадавшего под мышку его одноименной руки и возьмите его за подбородок. Затем плывите к берегу лежа на боку и помогая себе свободной рукой.

И в заключение хочется напомнить, что какой бы способ транспортировки пострадавшего к берегу, вы ни выбрали, всегда следите за тем, чтобы его нос и рот находились на поверхности воды.

После того как вы доставили пострадавшего к берегу, ему следует оказать первую помощь.

Если человек находится в сознании, то его следует успокоить, снять с него мокрую одежду, насухо вытереть, надеть сухое белье, укрыть и дать отдохнуть.

Если потерпевший извлечен из воды в бессознательном состоянии, то необходимо срочно оказать ему первую медицинскую помощь.

Прежде всего, следует очистить рот пострадавшего от слизи и грязи. Затем перевернуть его на живот и нижней частью грудной клетки положить себе на колено. После удаления воды из легких пострадавшего начинайте делать ему искусственное дыхание.

Наиболее эффективно искусственное дыхание «изо рта в рот». Уложите пострадавшего на спину, под лопатки можно положить валик из полотенца. Станьте на колени сбоку от головы пострадавшего, сделайте глубокий вдох, плотно прижмитесь губами к его рту и с силой вдуйте воздух в легкие. При вдувании воздуха следует одной рукой фиксировать голову пострадавшего, а другой — закрыть ему нос. Выдох может происходить пассивно, а можно помочь надавливанием на грудную клетку пострадавшего.

Если у пострадавшего плохо прощупывается пульс, то применяется непрямой массаж сердца. Для этого надо положить кисти одну поверх другой на нижнюю треть грудины и делать ритмичные надавливания, помогая себе тяжестью тела. Руки обязательно выпрямлены! Пять надавливаний чередуются с одним вдуванием воздуха в рот.

В среднем в минуту следует делать 15-16 вдуваний воздуха и около ста надавливаний на грудину.

Эффективность искусственного дыхания и массажа сердца можно оценить по следующим признакам:

12. Кожа становится менее бледной, начинает розоветь.

13. Реакция зрачков на свет (сужение).

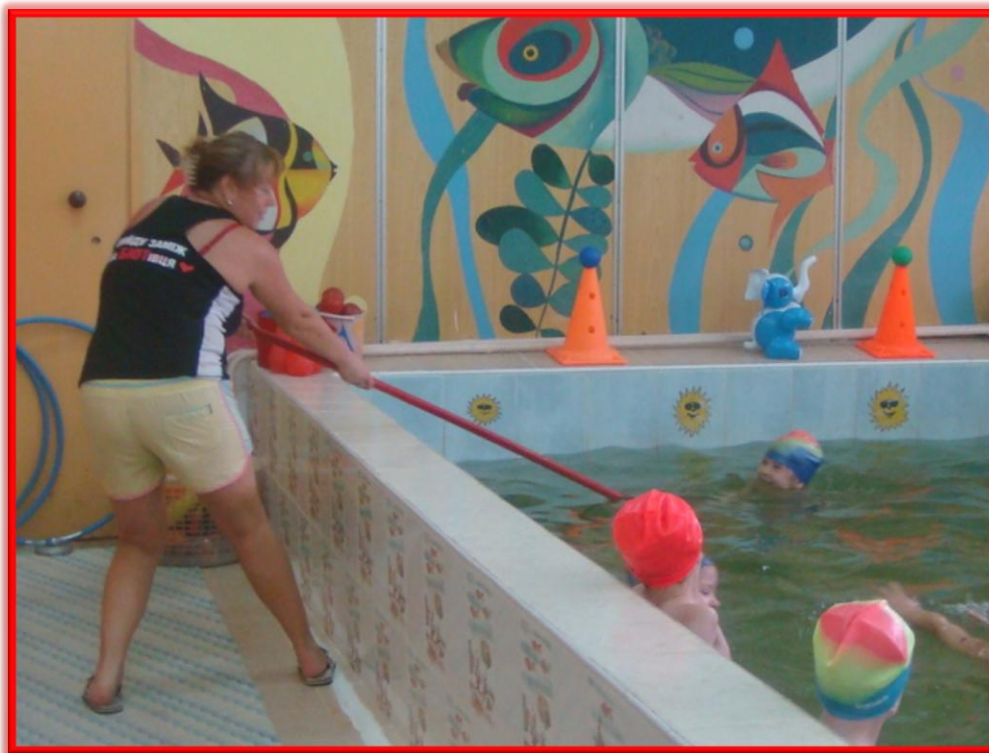
14. Появление пульса.

15. Попытка дышать самостоятельно.

После восстановления у пострадавшего дыхания его следует укутать одеялом (сухой одеждой), напоить и дожидаться приезда скорой помощи.

Если при проведении искусственного дыхания и непрямого массажа сердца в течение 30-40 минут дыхание и кровообращение не восстановились, можно констатировать смерть.

И в заключение считаю необходимым добавить, что как бы хорошо вы ни плавали, будьте всегда осторожны и осмотрительны на воде. Вода не прощает ошибок.



Подготовил: инструктор по физической культуре (плавание)  
Диннер Л.А.

Нижевартовск 2012г.