

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

для проведения занятий с работниками и обучающимися учреждений образования г. Витебска

«ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД»

1. Где можно купаться, где категорически нельзя и какие общие меры безопасности на воде нужно соблюдать для того, чтобы избежать неприятностей?

Купание разрешается в оборудованных водоемах или на пляжах, которые соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Лучшее время суток для купания - **утренние часы с 8 до 10 часов и вечерние - с 17 до 19 часов.**

Запрещается купаться в состоянии алкогольного опьянения, также распивать спиртные напитки.

Находясь в воде, категорически запрещается подныривать под плывущим человеком, «топить» его и подавать ложные сигналы о помощи, также нырять с перил, лодок и других необорудованных для этой цели средств.

Не подплывать к близко проходящим судам, лодкам и катерам.

Не купайтесь в одиночестве, особенно если вы не уверены в своих силах.

Запрещается плавать на надувных матрасах, автомобильных камерах (особенно, если не умеете плавать).

А детям любого возраста нельзя купаться без присмотра взрослых. На отдыхе нужно постоянно наблюдать за ними, даже во время игры на берегу. Нужно пресекать шалости детей на воде и не разрешать нырять с ограждений или берега. Кроме того, необходимо научить ребенка в случае, если кто-то тонет, вызывать спасателей по телефону 101.

2. Правила безопасности при посещении пляжей

Лицам, посещающим пляжи, запрещается:

- купаться в запрещенных для купания местах, а также в темное время суток;
- употреблять на пляжах алкогольные, слабоалкогольные напитки, пиво, наркотические средства, психотропные вещества, их аналоги, токсические или другие одурманивающие вещества;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения и (или) в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ; заплывать за границы, обозначающие акваторию пляжа; подплывать к судам, плавучим объектам;
- взбираться на технические и предупредительные знаки, буи, прочие предметы;

- плавать на спортивном инвентаре, досках, лежаках, бревнах, автокамерах, надувных матрацах, иных предметах;
- использовать спасательные средства и снаряжение не по назначению;
- организовывать игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающегося, а также совершать иные действия, которые могут стать причиной несчастного случая;
- подавать ложные сигналы тревоги;
- оставлять детей до 14 лет без присмотра;
- стирать белье, мыть транспортные средства, купать животных; запрещается прыгать в воду с судов, плавучих объектов, мостов, причалов, плотин, дамб, других гидротехнических сооружений и устройств, а также заход, маневрирование и стоянка судов в районе пляжа и мест купания, границы которых ограждены буйми.

3. Безопасность на водоемах в летнее время

Водоем является местом повышенного риска. Будьте внимательны! Не оставляйте детей у воды без присмотра!

Не отпускайте ребенка на пляж одного!

Купание в нетрезвом состоянии запрещено!

Не отпускайте ребенка из виду, когда он купается (не стоит полагаться на то, что ребенок уже большой и отлично плавает).

Выбирайте оборудованный пляж, там дежурят спасатели.

Будьте рядом с детьми, играющими у водоемов!

Не употребляй спиртные напитки, находясь вблизи водоемов!

Не ныряйте в незнакомых местах. Это опасно!

Не заплывайте за буйки! Плавайте вдоль берега или по направлению к нему!

Не прыгайте в воду с лодок, катеров, причалов! Это смертельно опасно!

Запомните! Опасно плавать на надувных матрацах и автокамерах!

4. Ответственность (Кодекс Республики Беларусь об административных правонарушениях от 6 января 2021 г. № 91-3)

Статья 24.42. Купание в запрещенных местах

Купание в запрещенных местах рек, озер или иных водоемов - влечет наложение штрафа в размере от одной до трех базовых величин.

Статья 19.3. Распитие алкогольных, слабоалкогольных напитков или пива, потребление наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в общественном месте либо появление в общественном месте или на работе в состоянии опьянения

Часть 1. Распитие алкогольных, слабоалкогольных напитков или пива на улице, стадионе, в сквере, парке, общественном транспорте или в других общественных местах, кроме мест, предназначенных для употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков или пива, либо появление в общественном месте в состоянии алкогольного опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность, -

влекут наложение штрафа в размере до восьми базовых величин.

5. Что делать, если в воде возникла судорога

Судороги той или иной группы мышц - это неподготовленность и внезапное перенапряжение мышц, а также низкая температура воды. Перед тем как плыть, оботритесь водой привыкните к температуре и лишь потом устраивайте заплыв.

Если вдруг Вы почувствовали, что у вас сводит руку или ногу - сделайте все возможное, чтобы поскорее выйти из воды. Если Вы далеко от берега и выбраться без посторонней помощи Вам трудно, действуйте следующим образом:

- Перевернитесь на спину. Если до этого вы плыли на спине перевернитесь на грудь. Важно сменить положение тела.
- Если вы испытываете тянущие ощущения кисти, быстро с силой сожмите руку в кулак. А затем резко отбросьте руку в наружную сторону и разожмите кулак. Сделайте так несколько раз.
- Если свело икроножную мышцу постарайтесь согнуться и обхватить стопу руками, а затем потянуть стопу на себя.
- При судороге может помочь любой острый предмет, необходимо несколько раз пострадавшему уколоть ногу или руку.
- Если у вас нет сил, а судорога не проходит, попытайтесь обратить на себя внимание людей.

6. Какие действия можно предпринять, если вы начали тонуть?

Большинство людей сталкивались с проблемами при купании, когда у них заканчивались силы, или наглатывались воды или еще что то в этом роде. Тут лучше избегать такой ситуации, нежели бороться с ней. Если же начинаете тонуть, то в первую очередь оцените свои силы, если чувствуете что можете не справиться, то сразу же зовите на помощь, берегите силы.

Если вы позвали на помощь, то вам необходимо продержаться на плаву до прихода помощи.

7. Как распознать тонущего человека?

Для начала важно уяснить, что 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. На то, что человек нуждается в посторонней помощи, может указать его пребывание на одном месте, периодический уход под воду и прослеживаемая паника в движениях и мимике лица. Если вы не уверены, что кто-то действительно тонет, постарайтесь окликнуть его или обратить внимание окружающих.

8. Как спасти тонущего и что делать, если тонущий человек схватил спасателя?

Если вы увидели, что человек тонет, вызывайте спасателей по номеру 101 или 112.

Если Вы уверены в своих силах и возможностях оказать помощь, не теряйте времени и плывите к пострадавшему (или зовите на помощь, если не умеете плавать). Но нельзя подплывать спереди, только сзади, иначе он может в приступе паники начать цепляться за вас, утягивая под воду. В таком случае помогающий может нахлебаться воды, и спасать придется двоих. Подплывайте к тонущему сзади и подхватите его под мышки или за волосы. Переверните человека лицом вверх, чтобы у него был доступ к воздуху и плывите к берегу. Вы можете плыть на спине, положив утопавшего спиной на ваш живот и подгребая свободной рукой.

Если тонущий все же схватил вас за руки, ноги или голову, немедленно принимайте меры к своему освобождению.

К наиболее опасным относятся захваты за руки, захваты за шею сзади, захваты за туловище спереди.

Если тонущий захватил руки спасателя за запястья, то освободиться можно за счет рывка руками внутрь, в сторону больших пальцев потерпевшего или упершись согнутыми ногами в грудь, оттолкнувшись от него. Если пострадавший захватил спереди только туловище (под руками) спасателя, нужно упереться руками в подбородок и оттолкнуться руками и ногами от тонущего.

Независимо от захватов и способов освобождения спасателю нельзя терять из виду пострадавшего.

При освобождении от захватов надо помнить следующее:

- 1) освобождаясь от захвата, необходимо выполнить глубокий вдох и уходить вниз, а пострадавшего подталкивать вверх (когда спасатель уходит под воду, пострадавший как правило выпускает его и освобождает от захвата);
- 2) заканчивая освобождение от захвата, следует повернуть потерпевшего спиной к себе, всплыть на поверхность и применить один из способов транспортировки.

8. Правила оказания помощи утопающему.

Признаки истинного («синего») утопления:

отсутствие сознания, выраженная синюшность кожи, одутловатое лицо, набухшие вены шеи, выделение из носа и рта в большом количестве пенистой жидкости розового цвета, отсутствие дыхания, пульса на сонной артерии, зрачки широкие;

Признаки асфиксического («белого») утопления:

отсутствие сознания, резкая бледность кожи, выделение из носа и рта «пушистой» пены, отсутствие дыхания, пульса на сонной артерии; зрачки широкие, не реагируют на свет. Такому утоплению способствуют алкогольное опьянение, стресс, удар о воду.

Оказание первой помощи при утоплении.

1. Вызвать «Скорую помощь» по номеру «103».

2. После извлечения пострадавшего из воды повернуть его на бок для выделения воды из дыхательных путей и желудка, очистить ротовую полость от песка, ила.

3. При отсутствии дыхания и пульса на сонной артерии немедленно приступить к проведению сердечно-лёгочной реанимации. Реанимацию проводить до прибытия «Скорой помощи» либо до восстановления дыхания и сердцебиения.

4. После восстановления дыхания и сердечной деятельности уложить пострадавшего в устойчивое боковое положение (при отсутствии травмы шейного отдела позвоночника - травмы «ныряльщика»), укрыть пострадавшего.

5. Обеспечить постоянный контроль состояния пострадавшего из-за опасности развития «эффекта последствия» (отсроченной смерти).

6. Госпитализация осуществляется в обязательном порядке, независимо от состояния пострадавшего.

Если при осмотре пострадавшего выявлено отсутствие сознания, дыхания и пульса на сонной артерии, расширение зрачка и отсутствие его реакции на свет, бледность кожи, то это свидетельствует о клинической смерти. Клиническая смерть - обратимый процесс умирания, при котором клетки коры головного мозга еще жизнеспособны, но дыхание и кровообращение уже прекратились. Данное состояние длится 3-5 минут. При выявлении признаков клинической смерти следует немедленно приступить к проведению реанимационных мероприятий.

Сердечно-легочная реанимация включает три этапа (АВС):

А - восстановление проходимости дыхательных путей;

В - искусственное дыхание;

С - поддержание кровообращения путем закрытого (непрямого) массажа сердца.

Для восстановления проходимости дыхательных путей пострадавшего укладывают на спину, на твёрдую поверхность, проверяют и очищают ротовую полость от инородных тел (кусочки пищи, песок, ил, мокрота, зубные протезы и др.). Для этого используют бинт, салфетку или носовой платок, намотанные на указательный палец, голову при этом необходимо повернуть набок. Рукой, подложенной под затылок, максимально разогните позвоночник в шейном отделе, выдвиньте вперёд нижнюю челюсть, захватывая пальцами за углы нижней челюсти, удерживая её в таком положении одной рукой. При запрокидывании головы назад в шейном отделе следует помнить, что это нельзя делать при травме или подозрении на травму шейного отдела позвоночника, например, при «травме ныряльщика».

Приступают к выполнению искусственного дыхания методом «рот в рот» или «рот в нос». При использовании метода «рот в рот» зажимают нос пострадавшего и, сделав глубокий вдох, плотно прижимаются к губам пострадавшего и вдувают воздух в рот. Если челюсти находящегося без сознания человека плотно сжаты или есть повреждения челюсти, языка, губ,

проводят искусственную вентиляцию методом не в «рот в рот», а «рот в нос», воздух вдувают в нос пострадавшего, закрывая при этом его рот. В целях собственной безопасности необходимо проводить искусственное дыхание через салфетку или кусок бинта. При проведении искусственного дыхания детям вдувают меньший объем воздуха (детям до 1 года достаточно воздуха из-за раздутых щек). После вдувания воздуха необходимо отстраниться от пострадавшего, при этом произойдет пассивный выдох.

Частота вдувания воздуха - в среднем 12 в минуту (примерно 1 вдувание в 5 секунд). Эффективность искусственного дыхания можно оценить по поднятию грудной клетки пострадавшего.

После проведения двух выдохов в рот или нос пострадавшего следует приступить к закрытому (непрямому) массажу сердца. Для этого пострадавший должен находиться на жесткой поверхности, необходимо освободить его грудную клетку от одежды, расстегнуть пояс и расположиться сбоку от пострадавшего. Закрытый массаж сердца проводится путем надавливания на грудину на 2-3 см (на два поперечных пальца) выше мечевидного отростка, строго по центру вертикальной оси грудной клетки. Надавливание производится основанием ладони уложенных одна на другую кистей рук, ладони располагаются строго посередине грудины, руки прямые, не сгибаются в локтевых суставах. Детям до года закрытый массаж сердца проводится кончиками указательного и среднего пальцев, детям в возрасте от 1 до 8 лет - основанием ладони одной руки. Глубина прогиба грудины - 4-5 см, частота нажатия на грудную клетку - 90-100 в минуту (детям до 1 года - 120 в минуту).

Соотношение «вентиляция - массаж» при проведении реанимации одним спасателем должно быть 2:30 (после 2 вдуваний воздуха - 30 надавливаний на грудную клетку), если спасателей двое - 2:15.

Через каждые две минуты сердечно-лёгочную реанимацию необходимо приостанавливать на несколько секунд и проверять, не появился ли пульс на сонной артерии. Массаж сердца и искусственную вентиляцию лёгких необходимо проводить до восстановления дыхания, пульса, сужения зрачков, улучшения цвета кожи.