

**Памятка по обеспечению безопасности детей в оздоровительных учреждениях при нахождении вблизи водоемов и во время купания, организации занятий по безопасности на воде, организации разъяснительной работы с родителями (законными представителями) (для руководителей оздоровительных учреждений, ответственных лиц за организацию купания детей)**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящая Памятка разработана в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2003 №20 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1204-03»; постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19.04.2010 №25 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.2599-10»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14 мая 2013 г. N 25 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4. 3048-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа".

1.2. Использование открытых водных объектов для купания детей допускается только при наличии документа, подтверждающего его соответствие санитарным правилам, предъявляющим гигиенические требования к охране поверхностных вод и (или) предъявляющим санитарно-эпидемиологические требования к водным объектам, выданного органом, уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

1.3. К купанию, занятиям по плаванию в открытых водоемах допускаются дети старшего дошкольного возраста и учащиеся с первого класса, прошедшие инструктаж по соблюдению требований безопасности при нахождении вблизи водоемов и во время купания, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.4. С целью недопущения возникновения чрезвычайных ситуаций вблизи водоемов и во время купания необходимо:

- обеспечить подготовку, оборудование плавательных бассейнов, естественных водоемов для купания детей;
- издать приказ о назначении ответственных лиц за организацию купания детей в бассейнах и открытых водоемах;
- запретить купание детей в необорудованных местах;
- разработать инструкции по обеспечению безопасности детей при нахождении вблизи водоемов и во время купания – отдельно для работников оздоровительного учреждения и детей;
- проводить инструктаж детей по соблюдению требований безопасности при нахождении вблизи водоемов и во время купания перед каждым выходом к водному объекту;
- строго соблюдать режим купания и пребывания детей на воде;
- в штатном расписании оздоровительного учреждения предусмотреть наличие инструктора, ответственного за безопасность детей во время пребывания на воде;
- обеспечить присутствие медицинского работника и инструктора по плаванию во время пребывания детей на воде;
- с участием инструктора провести с сотрудниками учреждения и детьми специальные занятия «Безопасность на воде», включающие отработку практических навыков безопасного поведения на воде, практические занятия по оказанию доврачебной помощи при несчастных случаях на воде;
- обеспечить ежедневный осмотр водных объектов, используемых оздоровительным учреждением, с целью исключения любых опасных предметов;
- обеспечить осмотр водных объектов, используемых оздоровительным учреждением, после природных катаклизмов (грозы, порывистого ветра, дождя и др.);
- не допускать самостоятельного нахождения детей вблизи водоемов и плавательных бассейнов без сопровождения взрослых.

## 2. Меры безопасности при пользовании парами, наплавными мостами и переправами

В местах, где отсутствуют постоянно действующие мосты через водоемы, но имеется большая потребность в переправе на другой берег, по решению местной администрации оборудуются различные переправы.

Время открытия и закрытия переправ. А также режим их работы устанавливается специальной комиссией в составе:

- председателя местной администрации;
- представителя организации ответственной за переправу;
- представителей МВД, ОСВОД и других заинтересованных организаций.

Все переправы должны:

- находиться в рабочем состоянии;
- обеспечивать безопасность людей и переправляемых материальных средств;
- иметь благоустроенную территорию;
- иметь не крутой спуск к причалу при необходимости иметь трапы для спуска, подъема с двухсторонними перилами;
- иметь на каждой переправе, оборудованный спасательный пост, укомплектованный плав.средствами и спасательным инвентарем;
- иметь исправное спасательное и противопожарное оборудование.

Кроме этого на переправе должен постоянно находиться дежурный, умеющий оказывать первую помощь пострадавшим, спасательная лодка со спасательными принадлежностями.

Наплавные мосты (понтонны) должны быть обеспечены спасательными кругами из расчета 1 круг на 5 м длины моста с обеих сторон.

Катера и лодки должны иметь сигнальные огни (знаки) и подавать звуковые сигналы.

В темное время суток переправа и особенно подходы к ней со стороны берегов должны быть хорошо освещены.

На каждой переправе на видном месте должны вывешены правила пользования переправой, порядок погрузки и выгрузки, сведения о грузоподъемности и мореходности парома, материалы по предупреждению несчастных случаев на воде.

Кассы переправы и места ожидания могут находиться только на берегу.

Пропуск на причал разрешается только после полной высадки пассажиров с парома, катера и т.п. на берег.

### Категорически запрещается:

- превышать установленные нормы загрузки паромов и иных плавсредств;
- курить на пароме и плавсредствах;
- использовать спасательные средства не по назначению;
- перевозить вместе с людьми взрывчатые, легковоспламеняющиеся и ядовитые вещества;
- осуществлять переправу с наступлением штормовой погоды и ухудшением видимости (не виден противоположный берег и т.п.);
- выход плавсредств при силе ветра более 4 баллов, на небольших водоемах – более 5 метров

## 3. Переохлаждение организма

Основными причинами переохлаждения являются: температура и время пребывания в воде.

Для предупреждения переохлаждения при нахождении (купании) в воде необходимо срочно следовать следующим требованиям:

	Температура воды		
Допустимое время пребывания в воде	+20°C 40 минут	+17°C 15 минут	+14°C Купание запрещено
Перерыв между заходами в воду	60 минут	90 минут	-

При температуре воды +10°C (человек может погибнуть от переохлаждения через 30 минут).

Здоровых детей дошкольного возраста, имеющих хорошую степень тренированности, можно купать в открытых водоемах при температуре воды +23°-24°C в течение 1-3 минут и не более 2-3 раз в день.

Здоровых детей школьного возраста можно купать в открытых водоемах при температуре воды не ниже +20°-21°C от 3 минут, постепенно увеличивая время пребывания в воде до 15 минут.

Очень опасно входить в воду разгоряченным и особенно нырять или прыгать в воду. Не следует начинать купание при температуре воды ниже +17°C.

Желательно занятия на воде проводить после завтрака с 8.00 до 11.00 и с 16.00 до 19.00 час., но не менее чем через 90 минут после приема пищи.

Дети любого возраста не должны купаться до озноба.

Признаки переохлаждения:

- озноб;
- мышечная дрожь;
- синюшность кожных покровов губ;
- понижение температуры тела;
- появление «гусиной кожи»;
- зевота, икота;
- затемнение сознания.

У пострадавшего наступает апатия, сонливость, общая слабость, наблюдается поверхностное дыхание. Степень и скорость наступления переохлаждения зависит от температуры воды и адаптации организма к холоду.

Различают три степени переохлаждения: легкая, средняя, тяжелая.

При средней и тяжелой степени переохлаждения пострадавшего растирают шерстяной тканью, согревают под теплым душем, делают массаж всего тела и т.д. Согревание должно быть постепенным без резкого перепада температуры и проводится медицинским персоналом.

Серьезную опасность представляет собой холодовый шок, который может привести к остановке сердечной деятельности. Холодовый шок возникает при резком входе в воду путем падения, ныряния и иного быстрого погружения. Он также возможен при нырянии в глубину при переходе из поверхностного слоя воды, более теплого, в глубинные слои, порой значительно более холодные.

#### **4. Признаками перегревания и солнечного удара, как правило, являются:**

- головная боль, покраснение лица;
- усталость, носовое кровотечение;
- головокружение, повышение температуры тела;
- тошнота;
- жажда;
- боли в ногах и т.д.

Если в это время принять необходимые меры, заболевание не развивается, но если продолжать оставаться на солнце или тепле, развивается процесс, который может закончиться параличом дыхания и гибелью пострадавшего.

Солнечный удар – это перегрев головного мозга и, как правило, он является результатом долгого пребывания на солнце без головного убора. В темной одежде из плотной ткани.

Оказание доврачебной помощи заключается в простых правилах. Необходимо пострадавшего:

- уложить в прохладное место, желательно на ветерок, в тень, приподняв голову;
- снять ненужную одежду;
- наложить холодный компресс на голову, шею, грудь; можно обернуть тело мокрой простыней, но необходимо помнить, что охлаждение не должно быть резким и быстрым;
- напоить прохладной водой (спиртосодержащие напитки категорически исключены, пиво также).

Во всех случаях перегревания организма необходимо срочно вызвать медицинского работника.

Предупреждение перегревания заключается в соблюдении норм приема солнечно-воздушных ванн, что особенно важно для детей, подростков и лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Особенно опасно долго сидеть на солнцепеке, т.к. помимо перегревания и солнечного удара, возможен ожег кожного покрова тела.

Блондины наиболее подвержены выше перечисленным поражениям.

### **5. Меры безопасности на воде с использованием маломерных судов и плавсредств**

Плавание на гребных и моторных лодках (катерах и т.д.) – один из любимых видов отдыха на воде для многих людей и особенно детей.

Многие граждане и организации имеют в личном пользовании различные плавсредства, остальные пользуются взятыми на прокат. В любом случае необходимо помнить, что катание на любых

плавсредствах требует строгого соблюдения правил и мер безопасности при их эксплуатации, нарушение которых влечет за собой трагедию.

Для обеспечения безопасности на каждой прокатной станции должен быть развернут спасательный пост. На каждом причале установлено дежурство подготовленных специалистов, каждый причал должен быть оборудован спасательным противопожарным инвентарем, средствами оповещения, сигнализации и связи.

На каждом причале, на видном месте должны быть вывешены:

- правила пользования плавсредствами;
- схема движения плавсредств;
- правила поведения, инструкции и иной материал по профилактике несчастных случаев на воде;
- информация о местонахождении ближайших учреждений Минздрава, МВД, ГОЧС;
- сведения об ожидаемой погоде;
- схема водоема с обеспечением опасных мест, направлением и скорости течения и указанием глубины.

Места посадки и высадки из плавсредств должны быть изолированы от мест ожидания и находиться только на берегу. Посадка и высадка из плавсредств проводится только согласно распоряжений лица, назначенного письменным приказом руководителя организации проводящей мероприятие на водоеме по согласованию с руководством организации, обеспечивающей данное мероприятие.

## **6. Меры безопасности при использовании маломерных плавсредств**

- все находящиеся на плавсредстве должны надеть (иметь) спасательные жилеты;
- в случае опрокидывания плавсредства, если оно находится на плаву, не разрешается отплывать от него, необходимо находиться рядом и использовать плавсредство как опору и ориентир для спасателей;
- в любой ситуации все обязаны безоговорочно подчиняться командиру плавсредства, а в его отсутствии старшему по должности или возрасту и выполнять его распоряжения;
- в экстремальной ситуации старший на терпящем бедствие плавсредстве обязан предпринять меры для спасения людей и согласно Российского законодательства наделяется особыми правами по отношению ко всем терпящим бедствие людям, вплоть до применения исключительных мер воздействия с применением силы и несет ответственность за предпринятые им действия (все люди, находящиеся на спасательном плавсредстве, согласно законодательства, переходят в категорию «Экипаж» и более не разделяются на пассажиров и команду);
- движение маломерных судов, особенно гребных, организуется в стороне от основного фарватера или хода по правой стороне водоема по ходу движения не далее 20 м от берега;
- не допускается движение в несколько рядов, за исключением проведения спортивных состязаний и водных праздников;
- при прохождении мест купания необходимо быть особенно осторожным, чтобы не нанести травму купающимся;

### **Запрещено:**

- при посадке вставать на борта и сидения;
- перегружать плавсредство;
- выход плавсредств при силе ветра более 4 баллов, а на незначительных водоемах, свыше 5 баллов;
- допуск к управлению плавсредствами лиц, не имеющих соответствующих документов на данный вид деятельности, разрешенный законодательством Российской Федерации;

(Ответственность за обеспечение безопасности при плавании на любых плавсредствах возлагается на капитанов судов, командиров шлюпок и руководителей организаций, проводящих мероприятия на воде, а также владельцев плавсредств, которые обязаны строго соблюдать требования правил поведения и мер безопасности.)

- во время движения выставлять руки и т.п. за борт, сидеть на бортах, переходить с места на место, пересаживаться в другие плавсредства;
- при катании на водном велосипеде допускать спуск людей с сидения на корпус велосипеда;
- пользоваться плавсредствами детям до 16 лет без сопровождения взрослых, а также лицам с детьми, не достигшими 7 лет;
- плавание ночью, в тумане и в условиях, при которых возможна потеря ориентации;

- нахождение маломерных плавсредств вблизи шлюзов, плотин, земснарядов, а также приближение и остановка у мостов или под ними, переправ, приближение к судам и кораблям, пристаням, причалам, пляжам, купальням и иным местам отдыха людей у воды, а также районам проведения любых гидротехнических работ;
- **категорически запрещено** пользоваться плавсредствами лицам в нетрезвом состоянии.

Необходимо помнить, что погода на водоемах меняется очень быстро. За короткий промежуток времени, при усилении ветра может измениться волновой режим.

**Типичные нарушения мер безопасности:**

- плавание на неисправном и неукomплектованном спасательными средствами судне;
- превышение норм грузоподъемности;
- управление судном лицом, не имеющим право на управление плавсредством;
- управление и присутствие на борту судна нетрезвых людей;
- перевозка детей до 16 лет без сопровождения взрослых.

Соблюдение правил эксплуатации плавсредств и выполнение мер безопасности позволяет избежать случаев травматизма людей на воде и уголовной ответственности для организаторов мероприятий на воде.

**7. Знаки безопасности на воде**

Знаки устанавливаются на берегах водоемов, они имеют прямоугольную форму с размерами сторон не менее 50x60 см и изготавливаются из прочного водостойкого материала.

Знаки устанавливаются на видных местах на высоте не менее 2,5 м.

Надписи на знаках делаются черной или белой краской.

1	Место купания (указать размеры в метрах и границы)	В зеленой рамке. Надпись сверху, ниже изображен плывущий человек, вода голубого цвета. Знак крепится на столбе белого цвета.
2	Место купания детей (указать размеры в метрах и границы)	В зеленой рамке. Надпись сверху, ниже изображены двое детей, стоящих в воде голубого цвета. Столб для крепления - белый.
	Место купания животных (указать размеры в метрах и границы)	В зеленой рамке. Надпись сверху, ниже изображение плывущей собаки, вода голубого цвета. Столб для крепления - белый.
	Купаться запрещено (указать размеры в метрах и границы)	В красной рамке, перечеркнутое красной чертой по диагонали из верхнего левого угла. Надпись сверху, ниже изображен плывущий человек, вода голубого цвета. Столб для крепления – красного цвета.

Все массовые мероприятия на воде: плавание на судах, шлюпках, соревнования по водным видам спорта, военизированные игры, массовые заплывы, водно-спортивные праздники, парады и т.д. должны быть заблаговременно согласованы со спасательной службой, органами полиции, судоходной инспекцией и другими организациями, контролирующими данные акватории.

Заместитель начальника МКУ УО

Р.С.Щеглова

## ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_

### ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА ВОДЕ В БАССЕЙНЕ

(обозначение, номер)

#### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

*К занятиям в бассейне допускаются:*

- Дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий, утвержденным руководителем учреждения.

*Опасными факторами в бассейне являются:*

• **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

• **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, инструктору по физической культуре, проводящему занятия в бассейне.

Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, будут отстранены от занятий.

#### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- Изучить содержание настоящей инструкции.
- С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.
- Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).
- Надеть купальный костюм и шапочку.
- Осторожно войти в помещение бассейна.
- С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде (при нахождении бассейна в помещении).
- Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

#### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

*Во время занятий занимающийся обязан:*

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, проводящего занятия.

*Занимающимся запрещается:*

- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;
- снимать шапочку для плавания;
- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, проводящего занятия.
- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, проводящего занятия.

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.
- Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
- При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.
- При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.
- При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

#### 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- С разрешения тренера-преподавателя выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.
- Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.
- С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.
  - При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.

#### **Примечания:**

В соответствии с Постановлением Министерства Здравоохранения РФ и Главного Государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. № 4 «О введении в действие СанПиН 2.1.2.1188-03. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества» температура воды в бассейнах должна иметь следующие значения:

Вид бассейна (назначение)	Температура воды
Спортивный	24 - 28
Оздоровительный	26 - 29
Учебные для детей до 7 лет	30 - 32
Учебные для детей старше 7 лет	29 - 30

Температура воздуха должна быть на 1 - 2 градуса выше температуры воды.

Заместитель начальника МКУ УО

Р.С.Щеглова  
Приложение 3 к письму МКУ УО  
От 13.05. 2019 № 10/02-2184

## **Памятка Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим**

Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закаливания и укрепления здоровья человека. Однако нарушения правил поведения при нахождении у водоемов влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до утопления. Каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек, из которых около 30% дети. Вот почему каждый человек должен своевременно научиться плавать, постоянно соблюдать меры безопасности на воде и уметь оказывать помощь пострадавшим. Особенно опасно нахождение у воды детей без присмотра взрослых. Ребенок может просто споткнуться и упасть лицом в воду даже на мелком месте.

Чтобы избежать беды, детям и взрослым необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде:

- Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя.

Полезно овладеть техникой отдыха для того, чтобы, начав из-за чего-нибудь нервничать во время плавания, вы смогли просто расслабиться и отдохнуть. А потом, придя в себя, доплыть до берега.

При отсутствии волн лучше всего отдыхать в положении на спине. Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, надо вытянуть прямые расслабленные руки за головой, ноги развести в стороны и слегка согнуть. Если этого недостаточно и ноги начинают опускаться вниз, то необходимо слегка согнуть руки в луче-запястных суставах и приподнять кисти над поверхностью воды, тогда ноги сразу всплывут. Тело примет горизонтальное положение. Можно отдыхать на спине, выполняя медленные и плавные движения ногами и руками под водой, затрачивая при этом минимальные усилия.

- купаться можно не раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

- не рекомендуется заниматься плаванием в открытых водоемах, при температуре воды ниже +15 °С, так как возможна внезапная потеря сознания и смерть от холодового шока. Развитию шока нередко способствует перегревание организма перед плаванием и неожиданно быстрое погружение в холодную воду.

- нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги.

- не прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей.

- желательно для купания выбирать специально отведенные для этого места.

- не заплывать далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны.

- не подплывать близко к судам (моторным, парусным), лодкам, баржам. При их приближении уровень воды в водоеме значительно повышается, а при прохождении - резко падает и смыкает все, что находится на берегу. Имели место случаи, когда под дно теплохода или баржи затягивало рядом плавающих людей. - не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.

Если обстоятельства сложились так, что вы попали в заросли водорослей, сохраняйте присутствие духа. С водорослями можно легко справиться, только необходимо не поддаваться мысли, что растения могут вас утопить. Плыть в зарослях водорослей приходится с частыми остановками, так как необходимо освободиться от стеблей растений. Гребки руками выполняются у самой поверхности воды.

- нельзя входить в воду после перегревания на солнце или сильного охлаждения тела до образования "гусиной кожи".

- нельзя быстро погружаться и прыгать в воду после принятия солнечных ванн, бега, игр без постепенной адаптации к холодной воде.

- категорически запрещается входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии.

- ни в коем случае не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать. Кроме того, даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.

- если вы оказались в воде с сильным течением, не пытайтесь плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит; в этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.

- если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.

- никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.



- нельзя шалить в воде, окунать друзей с головой и ставить им подножки. Если вы подплывете к приятелю под водой и резко дернете его за ноги, а он в этот момент как раз сделает вдох - приятель упадет в воду и захлебнется.
- нельзя подавать крики ложной тревоги.
- нельзя купаться, если у вас повышенная, или пониженная температура. Последствия могут быть непредсказуемыми. Находиться в воде в таком состоянии очень опасно.
- если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы, но лучше всего – иметь при себе "английскую" булавку. Даже один её укол бывает спасает жизнь.

Устали плавать? - отдохните, не старайтесь установить рекорд по плаванию. От перенапряжения могут начаться судороги. Мышечная судорога - у пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает.

- не купайтесь в каналах, обложенных бетонными плитами или камнями, т.к. со временем они обрастают мхом, становятся скользкими. Из такого канала выбраться трудно. Даже тренированный пловец, купаясь в канале, подвергает свою жизнь опасности.
- соблюдайте чистоту мест отдыха у воды, не засоряйте водоемы, не оставляйте мусор на берегу и в раздевалках.

### **Как выглядит тонущий человек?**

Многие думают, что сигналом к тому, чтобы спасти утопающего, нужно считать крики: «Караул! Тону! Помогите!» Это не совсем так (вернее совсем не так). Как подсказывает статистика, реально утопающий не кричит во весь голос и не размахивает руками.

Дело в том, что человек, который начинает тонуть (причем нередко это происходит рядом со спасительным берегом), не может кричать, потому что уже «наглотался» воды. Все его усилия направлены на то, чтобы сделать хотя бы один глоток воздуха, а у него не получается, потому что он идет ко дну именно в этот момент. Он не думает о том, как найти выход, а мечтает лишь о том, чтобы ему хватило воздуха для дыхания.

Спросите у любого опытного спасателя: как выглядит действительно тонущий человек. Вам ответят, что он не размахивает руками и не кричит: у него просто нет на это сил. Он по мере возможностей активно пытается подняться над водой, чтобы вдохнуть живительный воздух. Он молчит, пытается выкарабкаться. Рядом могут резвиться другие люди, совершенно не обращая внимания на этого безмолвного товарища. Нередко люди вообще не понимают, что рядом погибает человек. Если у человека вытаращены глаза, его голова наполовину погружена в воду, он молча целенаправленно пытается двигаться в сторону берега, но у него это плохо получается, он барахтается, как тонущая собачка, - не раздумывайте!

Ему

нужна

помощь!

### **Помощь утопающему. Первая помощь утопающему**

Если случилось несчастье и кто-то тонет - не впадайте в панику, бегите по берегу до места, откуда ближе всего можно доплыть до тонущего. При этом постарайтесь заметить на берегу какой-нибудь ориентир, чтобы в случае погружения тонущего на дно знать, где его искать, ориентируясь на эту метку.

Успокойте и ободрите пловца, заставьте его держаться за плечи спасателя. Если он не контролирует свои действия, то, подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортируйте его к берегу. Если утопающему удалось схватить вас за руку, шею или ноги, немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить. Если утопающий находится без сознания, транспортируйте его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде около 6 минут.

Если пострадавший в сознании, пульс и дыхание удовлетворительные и нет жалоб на недостаточность дыхания, то его следует уложить на жесткую сухую поверхность так, чтобы голова была низко опущена, раздеть, растереть сухим полотенцем, дать горячее питье (чай, кофе или 1-2 ст. ложки водки) и укутать теплым одеялом.

Если пострадавший извлечен после некоторого пребывания под водой и находится без сознания, в состоянии удушья (асфиксии) или так называемой клинической смерти, нужно вызвать врача.

Клиническая (обратимая) смерть – это состояние организма, при котором дыхание и сердечная деятельность прекращаются, однако ткани еще живут и обмен в них, хотя и снижен, но продолжается. В этот период (5-7 минут) можно вернуть организм к жизни, восстановив основные функции.

Не теряя времени, до прихода врача следует немедленно приступить к оказанию первой помощи. Пострадавшему раздеть, очистить ему рот и нос от ила, песка, рвотных масс. Также необходимо освободить его дыхательные пути и желудок от воды. Для этого переклоните пострадавшего через колено, положив на живот головой вниз. Затем потряхните несколько раз. Ребенка или подростка можно взять за ноги и потрясти головой вниз.

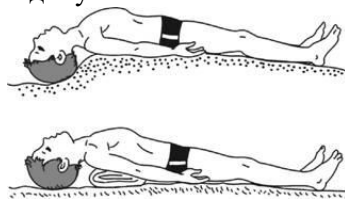


### Искусственное дыхание

Прежде чем начать искусственное дыхание необходимо обеспечить проходимость дыхательных путей, без этого применять любой метод бессмысленно.

В бессознательном состоянии у человека расслабляются мышцы шеи и головы, что приводит к западению корня языка и надгортанника и как следствие закупорке дыхательных путей.

Самый простой и надежный способ обеспечения проходимости дыхательных путей у больного без сознания – запрокидывание головы назад. При запрокидывании головы выдвигается нижняя челюсть, корень языка поднимается и открывается вход в дыхательное горло. Можно использовать валик высотой 15-20 см, который подкладывают под плечи, но тратить драгоценные минуты на то, чтобы найти такой валик или сделать его из чего-нибудь, недопустимо!



Запрокинуть голову можно, положив одну руку под шею пострадавшего, а другую – на лоб.

### Техника искусственного дыхания по способу "изо рта в рот":

1. Встать сбоку от пострадавшего.
2. Одну руку положить под шею пострадавшего, большим и указательным пальцами другой руки зажать носовые ходы, а краем ладони, опираясь на лоб, запрокинуть голову, при этом рот, как правило, открывается.
3. Сделать глубокий вдох, слегка задержать выдох и, нагнувшись к пострадавшему плотно прижать свои губы ко рту пострадавшего, создавая как бы непроницаемый для воздуха купол над его ртом, после чего нужно сделать быстрый выдох.



Внимание! Отсутствие герметичности – частая ошибка при оживлении: утечка воздуха через нос или углы рта пострадавшего сводит на нет все усилия! При проведении искусственного дыхания необходимо непрерывно следить, хорошо ли поднимается грудная клетка пострадавшего при искусственном вдохе. Вдох должен длиться около одной секунды.

4. После окончания вдоха оказывающий помощь разгибается, ни в коем случае не меняя положения головы пострадавшего, так как иначе его язык упадет и полноценного выдоха не будет. Выдох обычно длится около 2 секунд.

5. В паузе перед следующим вдохом выполняется 4-6 массажных движений на сердце.

Весь цикл повторить, выполняя 16-18 вдохов в минуту в сочетании с массажем сердца (70-72 массажных движения в минуту).

### Массаж сердца

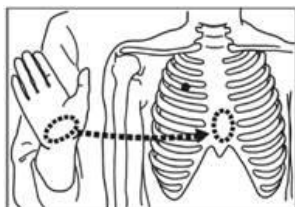
Начиная с 60-х годов XX века при остановке кровообращения стали широко пользоваться методом непрямого, или закрытого, массажа сердца. Именно этот метод в связи с его простотой, доступностью и малой травматичностью позволил сделать успешным оживление при внезапной смерти вне лечебных учреждений.

Каков механизм массажа сердца? Как известно, сердце расположено между двумя костными образованиями: грудиной и позвоночником.

Если человека в состоянии клинической смерти положить на спину на что-нибудь жесткое (пол, стол, край кровати и т. п.), а на нижнюю треть грудины нажимать двумя руками с такой силой, чтобы грудина прогибалась на 3-5 см, сердце сдавливается между костными поверхностями – происходит искусственное сжатие, т. е. систола сердца, во время которой кровь из его полостей выталкивается в крупные артерии. Стоит отпустить руки от груди, как за счет эластичности сердце возвращается к первоначальному объему, то есть происходит диастола, во время которой кровь из крупных вен вливается в полость сердца.

Техника непрямого массажа сердца:

1. Больного уложить на спину на жесткое основание (на землю, на пол, на край кровати и т. п.). Внимание! Проведение массажа сердца на мягкой поверхности не только неэффективно, но и опасно: можно разорвать печень!
2. Расстегнуть поясной ремень (или часть одежды, стягивающую верхнюю часть живота), чтобы избежать травмы печени при проведении массажа сердца.
3. Встать слева или справа от пострадавшего.
4. Очень ответственным моментом непрямого массажа сердца является правильная постановка рук человека, оказывающего помощь. Ладонь руки кладут на нижнюю треть грудины, поверх нее помещают вторую руку. Важно, чтобы обе руки были выпрямлены в локтевых суставах и располагались перпендикулярно поверхности грудины, а также, чтобы обе ладони находились в состоянии максимального разгибания в лучезапястных суставах, т. е. с приподнятыми над грудной клеткой пальцами. В таком положении давление на нижнюю треть грудины производится начальной частью ладоней.



5. Оказывающий помощь быстро наклоняется вперед и, используя тяжесть тела, делает массажное движение, прижимая грудину по направлению к позвоночнику на 3-5 см. Это возможно лишь при средней силе нажима около 50 кг, поэтому массаж сердца следует проводить не только за счет силы рук, но и массы тела.



6. При сдавливании сердца между грудиной и позвоночником кровь из его полостей выталкивается в крупные артерии.

7. После надавливания на грудину нужно быстро опустить руки. В это время искусственное сжатие сердца (систола) сменяется его расслаблением (диастолой).
8. Оптимальным темпом непрямого массажа сердца можно считать для взрослого 70-72 движения в минуту.

Проведение непрямого массажа у детей и подростков намного легче, так как их грудная клетка более подвижна и эластична. Детям в возрасте до 12 лет непрямой массаж сердца проводят одной рукой в темпе 30-60 движений в минуту. Грудину можно смещать на 1,5-2 см.

Особенно осторожным нужно быть при оказании помощи новорожденным и грудным детям. Для выполнения непрямого массажа сердца у грудных детей достаточно усилий двух пальцев руки взрослого человека. Частота толчков должна быть больше 100-110 в минуту.

Внимание! При проведении непрямого массажа сердца возможно осложнение: перелом ребер, который определяется по характерному хрусту во время сдавливания грудины. Это осложнение не должно служить основанием для прекращения массажа.

Достоверный признак эффективности массажа сердца – сужение зрачков.

Итак, комплекс мер по оживлению можно считать эффективным, если сузились зрачки, порозовела кожа, при массажных толчках ясно ощущается пульс на сонной, бедренной или лучевой артериях.

О чем говорят признаки эффективности комплекса оживления? Прежде всего о том, что улучшилось мозговое кровообращение. В этих условиях оживление может продолжаться даже несколько часов, пока не появится самостоятельное сердцебиение у пострадавшего.

Если вы начали оживление при внезапной остановке сердца и ваши приемы реанимации оказались полноценными (сузились зрачки, порозовели губы, определяется пульс на крупных сосудах во время массажа сердца) и грудная клетка при проведении искусственного дыхания расширяется, а самостоятельные сокращения сердца не возобновляются, продолжайте оживление и ждите прибытия "скорой помощи". Если вы устали, пусть вас кто-нибудь сменит, но проследите, чтобы он проводил оживление так же грамотно. При необходимости можно и нужно проводить массаж сердца и искусственное дыхание несколько часов.

Памятка подготовлена по материалам книги В. Ю. Давыдова "Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим"

Заместитель начальника МКУ УО

Р.С.Щеглова