

ПРОФИЛАКТИКА УТОПЛЕНИЙ СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Лето – пора каникул и отпусков. Многие отдыхающие проводят свободное время на водоемах и реках. Главными причинами гибели людей на воде являются: неумение плавать, купание в нетрезвом виде, отсутствие контроля со стороны родителей за детьми, купание в не оборудованных, запрещенных местах, а также незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды. Если взрослые гибнут в основном по собственной халатности, то гибель детей, как правило, на совести их родителей.

Для того, чтобы отдых у воды не обернулся трагедией, необходимо соблюдать следующие правила поведения и меры безопасности:

Купание должно происходить только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах, где есть спасательные пункты.

Нельзя заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.

Нельзя купаться у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных местах, в штормовую погоду и во время грозы.

Не разрешается нырять в незнакомых местах, прыгать в воду с мостов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катамаранам, парусникам и другим плавательным средствам.

Категорически запрещается купание в состоянии алкогольного опьянения.

При эксплуатации маломерных судов необходимо убедиться в их исправности, использовать спасательные жилеты.

Не рекомендуется купаться ранее, чем через полтора - два часа после еды.

Запрещается купаться при болезнях сердца, склонности к обморокам и припадкам.

Нельзя оставлять одних детей без присмотра взрослых, как на берегу реки, так и в воде. На детях должны быть устройства, поддерживающие плавучесть (круги, жилеты), как во время купания, так и рядом с водой.

Температура воды при купании должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в ней рекомендуется не более 20 мин. Длительное пребывание в воде, особенно холодной, может привести к переохлаждению тела и вызвать судороги.

Не разрешайте устраивать детям игры в воде, связанные с нырянием и захватом ног и рук купающегося.

Детям, не достигшим 16 лет, рекомендуется кататься на лодках только вместе со взрослыми. Находясь на лодке, опасно пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы.

Помните! Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели детей на воде.

Первая помощь пострадавшему при утоплении:

Утопление наступает при заполнении дыхательных путей водой. У тонущего человека в бронхи и легкие поступает вода, прекращается дыхание, развивается острое кислородное голодание и происходит прекращение сердечной деятельности.

Вытащив пострадавшего из воды, необходимо, прежде всего, очистить его нос и рот от песка и ила пальцами, обернутыми чистым платком или бинтом. Если рот стиснут, нужно осторожно его открыть, для этого между зубами вводят ложку или какой-нибудь плоский предмет. Чтобы освободить желудок и дыхательные пути от воды, надо, встав на одно колено, положить пострадавшего грудью на другое колено так, чтобы его голова свисала вниз, и ритмично несколько раз надавливать на грудную клетку. После того как вода будет удалена, пострадавшего следует уложить на теплую подстилку, сделать ему искусственное дыхание, избегая надавливания на живот, и если не прослушивается сердцебиение - закрытый массаж сердца. Когда,

пострадавший придет в сознание быстро доставить его в медицинское учреждение.

Берегите себя и своих детей!