

Безпека відпочинку на воді

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є правильний вибір і обладнання місць для купання та навчання дорослих та дітей плаванню, суворе дотримання правил поведінки під час купання і катання на плавзасобах, постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих. Відпочинок на воді допускається тільки у спеціально відведених місцевими органами влади та обладнаних для цього місцях. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.

Не лізьте у воду в незнайомому для вас місці, уникайте води із швидкою течією, не заходьте у воду напідпитку, ніколи не плавайте наодинці, особливо якщо не впевнені у своїх силах. Купаючись на «дикому пляжі» чи у незнайомому місці – не пірнайте з берега, гірки, дерева, у воду слід входити неспішно, обережно пробуючи дно ногою. Купатися краще там, де є рятувальні служби. Утримуйтеся від далеких запливів: переохолодження – головна причина трагічних випадків.

Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє, підтримувати його на плаву. Рятувати треба спочатку одного потопаючого, а потім іншого, допомогти вплав одночасно кільком людям неможливо.

Основною причиною загибелі людей на воді є страх. У більшості випадків тонуть люди, котрі вміють плавати, і з самовпевненістю запливають далеко від берега. Там вони можуть потрапити у потік холодної води. Тоді починає зводити ноги і хапає корч. У цій ситуації головне – не злякатися. Треба зануритися у воду і сильно потягти рукою на себе ступню за великий палець.

Особливості під час купання в гірських річках

Гірські ріки мають стрімку течію, що може збити з ніг. Дно і береги таких річок кам'янисті, тому можна отримати важкі травми при падінні. Можна впасти, послизнувшись на мокрому і слизькому камені, навіть коли тільки входиш у воду.

Під час купання заборонено:

- залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- плавати на плавзасобах у місцях, відведених для купання;
- вживати спиртні напої;
- забруднювати воду і берег;
- підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання;
- допускати у воді грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг у воді;
- подавати помилкові сигнали небезпеки;
- заходити глибше, ніж по пояс людям, які не вміють плавати.

Надання невідкладної медичної допомоги постраждалим на воді:

- покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню;
- однією рукою відкрийте йому рота, пальцями іншої руки, завернутими у салфетку або носову хустинку, видаліть з порожнини рота пісок, мул та інше;
- рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігніть хребет в шийному відділі, за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу, утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носу;
- наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдування повітря в його легені, водночас контролюйте підймання грудної клітки. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проведіть штучну вентиляцію не методом "рот в рот", а "рот в ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань - 16-20 за хвилину;
- для зовнішнього масажу серця розташуйтеся збоку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть на передньо-нижню поверхню грудини, основу другої долоні в поперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулуба, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину;
- через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях. Масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри.

Будьте дуже обережні під час відпочинку на воді, щоб він був для Вас і Ваших дітей безпечним, весь час суворо дотримуйтеся порад рятувальників!