

# ЦЕ КОРИСНО ТА ВАЖЛИВО ЗНАТИ

## Правила поведінки на воді

Найбільш приємний і корисний відпочинок влітку — відпочинок на воді. Однак, перебуваючи на водних об'єктах, завжди треба пам'ятати про безпеку.

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Навчитись плавати потрібно кожному. Людина, яка добре плаває, почуває себе на воді спокійно, упевнено, у випадку необхідності може надати допомогу товаришу, який потрапив в біду.

Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді.

Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку. Необхідно звернути особливу увагу на пояснення юнацтву правил поведінки на воді.

### **Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є:**

- правильний вибір та обладнання місць купання;
- навчання дорослих і дітей плаванню;
- суворе дотримання правил поведінки під час купання і катання на плавзасобах;
- постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих.

### **Загальні правила поведінки на воді:**

1. Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки у спеціально відведених місцевими органами виконавчої влади та обладнаних для цього місцях.
2. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
3. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при швидкості вітру до 10м/сек, температурі води — не нижче +18° С, повітря — не нижче +24° С.
4. Перед купанням рекомендується пройти огляд лікаря.
5. Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години.
6. Заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води.
7. У воді варто знаходитись не більше 15 хвилин.
8. Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні.
9. Не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів.
10. Перед тим, як стрибати у воду, переконайтесь в безпеці дна і достатній глибині водоймища.

11. Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.

12. Кататися на човні (малому плавзасобі) дозволяється тільки після отримання дозволу та реєстрації у чергового по човновій станції.

Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи у постійному напруженні, не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря і необхідних тренувань.

### **Правилами поведінки на воді забороняється:**

1. Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей.
2. Залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени.
3. Стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
4. Пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.
5. Використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання.
6. Плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які відведені для купання.
7. Вживати спиртні напої під час купання.
8. Забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну і одяг у місцях, відведених для купання.
9. Підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.
10. Допускати у воді грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг.
11. Подавати помилкові сигнали небезпеки.
12. Заходити глибше, ніж до поясу, дітям, які не вміють плавати.
13. Купання дітей без супроводу дорослих.

### **Правила поведінки для дітей:**

1. Купання дозволяється в спеціально обладнаних місцях, визначених місцевими органами виконавчої влади, під наглядом дорослих (педагогів, керівників або батьків).
2. До купання допускаються групи дітей до 10 чоловік під наглядом одного відповідального, що вміє добре плавати і знає прийоми рятування на воді.
3. Біля місця купання має бути обладнаний медичний пункт, а в разі його відсутності купання має здійснюватись під наглядом медпрацівника.
4. Місця купання обладнуються рятувальними постами з рятувальними засобами. Крім того, в місцях купання дітей ретельно перевіряється дно аварійно-рятувальними службами, про що складається акт перевірки, вимірюється температура води і повітря.
5. Діти допускаються до купання після огляду лікарем.
6. Роздягання та одягання дітей проводиться під наглядом організатора купання (одяг кожної дитини викладається у рядки окремими купами).
7. До і після купання проводиться перевірка наявності дітей, шляхом шикування їх в ряд у відповідності до своїх куп одягу.
8. Відповідальний за купання повинен: нагадати дітям правила поведінки на

воді до початку купання, увійти у воду першим (до дозволеної межі), а вийти останнім.

9. При особистому купанні дітей дорослі зобов'язані постійно спостерігати за дітьми, що купаються.

**Місця купання (пляжі) повинні відповідати санітарно-технологічним нормам:**

1. Місця купання (пляжі) необхідно розташовувати вище за течією від портових споруджень, пірсів, причалів, суден, нафтоналивних пристосувань, спусків стічних вод і ділянок скидання промислових відходів.

2. Зона для купання не повинна перевищувати 1200 метрів уздовж і до 50 метрів від берега.

3. Дно водоймища на ділянці, відведеній для купання, повинно плавно опускатися від берега до глибини 1 м 75 см; гранична глибина для дітей молодшого віку і які не вміють плавати — 70 см, для дітей старшого віку — 1 м 30 см; швидкість течії води не повинна перевищувати 10 м/хв.

4. У місцях для купання не повинно бути виходу ґрунтових вод із низькою температурою.

5. Ділянки для купання позначаються буями, віхами, жердинами тощо.

6. На березі пляж потрібно огороджувати парканом, на пляжі повинні бути навіси і кабінки для переодягання.

7. За три метри від берега встановлюються рятувальні щити, на яких вивішуються рятувальні кінці Олександра і рятувальні круги.

8. Рятувальний пост на пляжі дитячого табору або бази відпочинку виставляється організацією, що відповідає за них. Рятувальний пост виставляється на період купання або заходів, які проводяться на воді.

До складу поста входять три чоловіки: старший рятувальник (відповідальний за роботу поста; він повинен мати досвід рятування людей, які тонуть) і два рятувальники. Пост повинен мати рятувальний човен, який обладнується наступним майном:

- спеціальний номерний знак;
- весла - 2 (і одне запасне);
- уключини - 2 (і одна запасна);
- рятувальні круги - 2;
- кінець Олександра - 1;
- кулі Сулова з кінцем - 1;
- опорний гак - 1;
- рятувальні жилети - 2;
- черпак для води - 2;
- кормовий прапор - 1;
- якір-кішка - 1;

**Також на посту повинні бути:**

- кінець для страховки з петлею-вісімкою-1;
- ласти, маска, трубка - 1 комплект;
- буй із вантажем - 1;

- електромєгафон - 1;
- бiнокль - 1.

Район дiї рятувального поста обмежується радiусом 300-600 метрiв. Хiд роботи поста записується у вахтовому журналі. Робота рятувального поста регламентується iнструкцiєю.

### **Надання невідкладної медичної допомоги постраждалим на воді**

Серед станiв з боку здоров'я людини, якi потребують невідкладної медичної допомоги, найбільш часто, при нещасних випадках на воді, зустрічаються переохолодження і утоплення.

У разі загального переохолодження необхідно провести заходи, якi відвертають можливість подальшого переохолодження. Мокрий одяг знімають, а хворого загортають в ковдру, можна зробити декілька активних фізичних вправ. Не слід давати алкоголь, через те що він підвищує потребу в кисні і може спровокувати виникнення судорог. При виникненні локального переохолодження або відмороження невідкладна допомога полягає у відігріванні уражених холодом ділянок шкіри з метою відновлення кровообігу в цих зонах. Пропонується зігрівання тканин занурюванням уражених частин тіла у воду, підігріту до температури 30-40° С, на 15-20 хв. Після цього відморожену частину тіла слід висушити і накласти асептичну пов'язку, покрити теплим одягом. При неможливості зігрівання теплою водою, необхідно застосовувати розтирання уражених ділянок шкіри етиловим спиртом або горілкою, дотримуючись заходів безпеки, направлених на запобігання механічного ушкодження відшарованої шкіри та інфікування.

При утопленні необхідно якнайшвидше витягти постраждалого з води. Рятувати потоплюючих доводиться, коли: потоплюючий знаходиться на поверхні, тільки що зник під водою або пробує під водою декілька хвилин. В цих випадках, перш ніж кинутися у воду, потрібно швидко оцінити становище і вибрати спосіб надання допомоги. Іноді, якщо випадок трапився біля берега можна кинути з берега предмет, за який може вхопитися потоплюючий: рятувний круг, дошку, мотузку, кінець Олександрова і інш. Якщо поблизу є човен, необхідно використати його. До потоплюючого необхідно підпливати таким чином, щоб він не бачив рятувника та не став чіплятися за нього. До потоплюючої людини підпливають ззаду, якщо це неможливо, то потрібно піднирнути під потерпілого, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно штовхнути ліве (праве) коліно спереду і повернути потоплюючого до себе спиною.

У особи, яку взяли з поверхні води, частіше бувають психічні розлади, викликані страхом. Необхідно зняти з неї мокрий одяг, витерти тіло, дати 15-20 крапель настойки Валеріани чи крапель Зелєніна, заспокоїти та зігріти людину (укутати і дати гарячого напою).

Якщо свідомість відсутня (не реагує на звернення та легкі постукування по

щоках), але збережені пульсація на сонній артерії та дихання, необхідно надати тілу постраждалого горизонтальне положення з повернутою на бік головою, дати вдихнути через ніс пари нашатирного спирту, яким змочений шматок вати, та провести вищевказані заходи.

Пульс на сонних артеріях перевіряється на рівні щитовидного хряща по черзі з обох боків. Дослідження пульсу на променевої артерії не доцільно, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу. Ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот.

В разі, якщо свідомість, пульс на сонних артеріях відсутні, наявні ознаки зупинки дихання; широкі зіниці, але нема трупних плям, задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати відновлення дихання та кровообігу. По-перше, спробувати видалити воду з дихальних шляхів. Рідину з них можна частково вивести, трохи піднявши постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова провисали, або “перегнути” постраждалого через своє стегно при зігнутій в коліні нозі, одночасно натискаючи на його спину. Ці заходи необхідно проводити у виняткових випадках максимально швидко. Не слід пориватися до видалення всієї рідини або значної її частини, тому що це практично неможливо і потребує багато часу. На обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень є 4-5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі.

#### **Діяти треба швидко та послідовно:**

1. Покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню.
2. Однією рукою відкрийте йому рота; пальцями іншої руки, загорнутими у салфетку або носову хустинку, видалити з порожнини рота пісок, мул та інші інородні тіла.
3. Рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігнути хребет в шийному відділі ( це не потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта), за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу. Утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носа.
4. Наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдування повітря в його легені. Одночасно “краєм ока” контролюйте підймання грудної клітки, якщо воно є — продовжуйте. У випадку, якщо грудна клітка не підіймається, або підіймається надчеревна ділянка, повторіть все з пункту № 2. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проводять штучну вентиляцію не методом “рот в рот”, а “рот в ніс”, затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань — 16-20 за хвилину.
5. Для зовнішнього масажу серця розташуйтеся з боку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть вздовж передньо-нижньої поверхні грудини, основу другої долоні впоперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулубу, зміщуючи грудину

в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. Ознакою правильності виконання закритого масажу серця є наявність пульсових поштовхів, синхронно з натискуванням на грудину, на сонних артеріях.

6. У випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдювань до натискування на грудину 2:15, якщо рятувальників двоє — 1:5.

7. 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. В тих випадках, коли протягом 30-40 хвилин, не зважаючи на правильно проведenu реанімацію, змін у стані хворого немає, або з'являються трупні плями, задубіння, реанімаційні заходи припиняються.

## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ

За вікном літо. Все більше хочеться покинути квартиру й відправитися на природу, здебільшого до лісу або річки. Тому на часі говорити про воду, а точніше про правила поведінки людей на водоймах, аби відпочинок приносив радість. Усім відомо, що вода чудодійний засіб оздоровлення організму. Купання дає людині фізичне та моральне задоволення, допомагає позбутися стресів. Але, на жаль, для деякого відпочинок біля води закінчується трагедією.

### **Як уникнути трагедії на воді.**

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є правильний вибір і обладнання місця купання; навчання дорослих та дітей плаванню, суворе дотримання правил поведінки при купанні і катанні на плавзасобах, постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих. Відпочинок на воді допускається тільки у спеціально відведених місцевими органами влади місцях, обладнаних для цього місцях. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби. Відпочинок дозволяється в спокійну безвітряну погоду при температурі води не менше +18, повітря не нижче +24.

Не лізьте у воду в незнайомому для вас місці, уникайте води із швидкою течією, не зупиняйтеся у воді на підпитку, ніколи не плавайте наодинці, особливо якщо не впевнені у своїх силах. Купаючись на "дикому пляжі" чи у незнайомому місці – не пірнайте з берега, гірки, до води слід входити неспішно, обережно пробуючи дно ногою; купатися краще там, де є рятувальні служби; особливо слідкуйте за дітьми: їхня поведінка у воді не передбачує використання плавок потрібно прикріпляти шпильку, якщо далеко від берега судомо зведе руку чи ногу, шпилькою допоможе відновити еластичність м'язів; утримуйтеся від далеких запливів, переохолодження – головна причина трагічних випадків. На рівнинних річках є багаті кам'яні вириви. Вони підступно зустрічаються біля піщаних кос, під берегом, де особливо популярно купатися діти.

### **Особливості під час купання в гірських річках.**

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

На морі треба завжди зважати на хвилі, які можуть перевернути людину при вході у намагайтеся плисти проти хвилі. Варто бути обережними біля водорізів. Не пірняйте можна впасти – вони дуже слизькі від водоростей. Не запливайте за буйки! Великою може обернутися пірнання на мілководді або в незнайомих місцях. У таких випадках травми шийного відділу хребта з пошкодженням спинного мозку.

Якщо човен перевернувся, головне не розгубитися. Навіть коли перекинувся, він і то певний час тримається на воді, отже, треба зберігати спокій, і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега. Той, хто добре вміє плавати, у першу повинен допомогти тому, хто не вміє, підтримувати його на плаву. Рятувати треба спочатку одного потопуючого, а потім іншого, допомогти вплав одночасно кільком людям неможливо. Під час катання дітей необхідна присутність дорослого в кожному човні. Він мусить керувати судном, добре плавати, знати прийоми надання невідкладної допомоги постраждалим на воді. Основною причиною загибелі людей на воді є страх. У більшості випадків топляки 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 таких ситуаціях головне – не злякатися. Треба зануритися у воду і сильно потягти рукою на поверхню ступню за великий палець.

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