

О причинах гибели на воде

Подводка:

На нашей планете всегда есть возможность оказаться в воде: она покрывает 71 процент земной поверхности. Поэтому древние греки умение плавать считали таким же обязательным, как умение читать.

Впрочем, тысячелетние наблюдения показывают, что тонут в основном именно те, кто умеет плавать. И это не странно: как бы ни умел человек бегать, прыгать, плавать или даже летать, жизнь его не станет защищенной без правильного управления своими возможностями. Более того, увеличение степеней свободы ведет к увеличению степеней опасности.

В России каждый год тонут 10—15 тысяч человек. В Нижегородской области в прошлом году на воде погибли ... человека. Из них 70 процентов взрослых — в состоянии опьянения. Впрочем, называют и другую главную причину гибели в воде: сначала самоуверенность, а потом страх. Причем известно, что и от того и от другого часто спасают знания.

Титр: «Не дай себе засохнуть?»

В общем понятно, что многие граждане еще не очень чтут правила безопасного поведения на акваториях, игнорируя предупреждения, адресованные им с экранов телевизоров, со страниц газет чрезвычайными службами, даже друзьями и родственниками. Не успели водоемы города толком прогреться после майских праздников, как народ потянуло к воде и в нее самую. Тогда начали поступать сообщения о жертвах неосторожного купания. Среди погибших оказываются как дети, так и взрослые. Последние, наверное, от неумеренного празднования выпуска в самостоятельную жизнь своих чад.

Например, у пловца начинает сводить ногу. Зная, что это обычная ситуация, вы должны на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец. Если не знать этого приема, легко испугаться и, теряя силы и сбивая дыхание, пытаться плыть к берегу, а там уж - как повезет.

Кстати, одновременно с умением плавать совершенно необходимо научиться и отдыхать в воде. Первый способ — лежа на спине. Спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Набрать в легкие воздуха, задержать, медленно выдохнуть.

Второй способ — сжавшись «поплавок». Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая выдох (но не напрягаясь), медленно выдыхать в воду, а затем — опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок». Если вы замерзли, надо делать неподвижную (статическую) гимнастику, по очереди напрягая руки и ноги.

Итак, отдохнув, надо опять плыть к берегу. И опять отдыхать. Но ни в коем случае не терять энергии на страх, утешьте себя в крайнем случае той мыслью, что бояться уже поздно - надо только действовать. В конце концов умеющий проплыть десять метров проплывет и сто, если будет отдыхать, да и человек все-таки легче воды.

Хочу поделиться простейшим приемом ориентации под водой. Во время даже неглубокого погружения (например, с маской) пловец нередко теряет правильное ощущение «верх-низ», причем часто об этом даже не догадывается. Чтобы идти точно вверх, надо выпустить несколько пузырьков воздуха, а уж они покажут дорогу. Признаюсь читателю, что этот простейший прием однажды спас мне жизнь.

Разумеется, все эти советы нужны, если вы вообще умеете плавать. Научить плавать своего ребенка - обязанность, такая же, как научить переходить улицу. Уверенно

держаться на воде можно научить за 5—7 дней, и это уже первый шаг к безопасности: дети тонут не только в прудах и речках, но и в бочках с водой, и в домашних ваннах.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек? Прежде всего дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг можно бросить на 20-25 метров, конец Александрова - чуть дальше (с борта судна, за счет высоты - значительно дальше). Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь? Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь.

Если вы добираетесь до тонущего вплавь, надо максимально учитывать течение воды, ветер, расстояние до берега и т.д. Приближаясь, старайтесь успокоить, ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет - обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Некоторые инструкции рекомендуют даже оглушить утопающего, чтобы спасти его и свою жизнь.

Коротко техника спасения выглядит так. Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортировать к берегу. В случае, если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

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

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить (пальцами, повернув голову человека на бок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и так же быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс или верхние пуговицы и начать искусственное дыхание.

Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массаж сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 сантиметров, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдувание воздуха делайте 4-5 ритмичных надавливаний. Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем - массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим действиям организм еще может жить.

Разумеется, приемы оживления и спасения совсем не просто применять без практики, и надо бы таким вещам учиться заранее. Но даже если у вас нет никакой подготовки - действуйте! Надо использовать любой шанс.

И кстати, напоследок вернемся к первому эшелону защиты человека: не оказываться в экстремальной ситуации. Существуют ведь и чисто социальные методы, например, оборудовать пляж, очистить дно, организовать ведомственный или общественный спасательный пост ОСВОДа. Правда, здесь тоже легко заметить уже известное нам обязательное условие защиты - действуйте.

В России каждый год погибают на воде 10—15 тысяч человек, из них не менее 1000 детей. Причем количество жертв резко возрастает в жаркое лето. С начала 2004 года из водоемов Нижегородской области были извлечены более 200 человек, из них порядка 150 – утонули с начала купального сезона.

Статистика показывает, что 80% от общего числа погибших - мужчины. В подавляющем большинстве случаев утонувшие находились в состоянии алкогольного опьянения. Пьяный человек становится очень уязвимым даже на привычной для него суше. Пьяный в воде – потенциальный самоубийца. Когда разгоряченный жарой и спиртным человек попадает в воду, а делается это лихо, со всего размаху, от резкого перепада температур и усиления кровотока может произойти спазм голосовых связок. Панический страх овладевает сознанием человека и сковывает движения. Спазм рефлекторно вызывает остановку сердца – происходит так называемая «белая асфиксия» или сухое удушье. Может быть еще проще – сводит ногу, человек в панике захлебывается водой. Понятно, что чем больше доза выпитого, тем меньше шансов выбраться из воды. (синхрон)

Кстати и Водный кодекс РФ и федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» и местные Правила охраны жизни людей на воде в Нижегородской области запрещают продажу спиртного на пляжах и в местах общественного купания. Однако, администрации районов разрешают предпринимателям установку летних кафе и продажу алкогольных напитков при условии благоустройства прилегающей территории. В результате практически все взрослые посетители пляжа, искушаемые близостью спиртного, совмещают пьянку с водными процедурами. Практически ежедневно для кого-то такое мероприятие заканчивается гибелью.

Три четверти утоплений происходит на водоемах, не предназначенных для купания. Каждый год специальная комиссия осматривает водоемы и принимает решение о их пригодности для купания. Дно водоема должно быть очищено от мусора до глубины в 2 метра. Пляжи оборудованы соответствующим спасательным инвентарем или организовано дежурство спасателей. Раз в неделю специалисты СанЭпидНадзора забирают пробы воды из водоемов и проверяют ее микробиологический состав - наличие возбудителей кишечных и кожных заболеваний. Если на пляже вы увидели предупреждение о том, что купание здесь не рекомендовано или запрещено не пренебрегайте им. Безопасность купальщиков на стихийных пляжах, увы, никто гарантировать не может.

Еще одно немаловажное обстоятельство - большинство погибших утонуло после 21 часа, проводя время на водоеме в одиночестве. Влекомые романтикой ночного купания, граждане не думают о том, кто придет на помощь в случае беды? Через 5-7 минут после того, как купальщик ушел под воду, трудно надеяться на успешную операцию по его спасению.

По словам спасателей, самой непредсказуемой категорией купальщиков являются, молодые люди 15-20 лет. Они совершают заплывы далеко за ограничительные буи, пытаются цепляться за канаты, спасательные круги и иные атрибуты проходящих мимо грузовых и пассажирских судов.

Четверть трагедий на воде происходит при использовании лодок, катамаранов, надувных матрацев и других плавательных средств. Еще одна проблема - хулиганское (иначе это не назовешь) поведение «водных байкеров». Нарушения правил использования гидроциклов может привести к тяжелым последствиям. К сожалению, были случаи, когда столкновение водного мотоцикла с купальщиком заканчивалось трагически. Поэтому, для катания на водном мотоцикле отводится специальное место, а купальщикам нельзя заплывать в зону судоходства.

Все это лишний раз подтверждает простую истину: спасение утопающих – дело

рук самих утопающих. Главное - не терять самоконтроль и, следить за детьми, если вы привели их с собой.

Вот основные правила поведения на воде детей:

Входить в воду быстро и во время купания не стоять без движения. Если ребенка знобит – пусть выходит из воды. Объясните, что это опасно.

Детям не стоит купаться сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.) Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 40 - 50 мин.

Купание не должно продолжаться больше получаса, если вода холодная, достаточно и пяти минут.

В жаркие солнечные дни наденьте на ребенка шапочку или укройте голову белым платком.

Обязательно говорите с ребенком о правилах поведения на воде. Тем более перед каждым посещением пляжа. Пусть он видит ваше серьезное отношение к этим мерам предосторожности. Но самое важное для него – ваш личный пример.

Не лишним будет напомнить основные правила безопасного поведения на воде:

- купаться только в специально оборудованных местах;
- не нырять в незнакомых местах;
- не заплывать за буйки;
- не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
- не устраивать игр в воде, связанных с захватами;
- не использовать неисправные плавательные средства;
- не купаться в нетрезвом виде...

Если у пловца начинает сводить ногу, то необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец. Кстати, на этот случай опытные пловцы имеют с собой прикрепленную к плавкам булавку. Один укол ее острым концом в сведенную судорогой мышцу освобождает от болезненных ощущений.

Одновременно с умением плавать, совершенно необходимо научиться и отдыхать в воде.

Первый способ — лежа на спине. Спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Набрать в легкие воздуха, задержать и медленно выдохнуть.

Второй способ — сжавшись «поплавок». Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая выдох (но не напрягаясь), медленно выдыхать в воду, а затем — опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок». Если вы замерзли, надо делать неподвижную (статическую) гимнастику, по очереди напрягая руки и ноги.

Итак, отдохнув, надо опять плыть к берегу. И опять отдыхать. Но ни в коем случае не терять энергии на страх, теперь от Вашего самообладания зависит Ваше спасение. В конце концов, умеющий проплыть десять метров проплывет и сто, если будет отдыхать, да и человек все-таки легче воды.

Простейший прием ориентации под водой: во время даже неглубокого погружения (например, с маской) пловец нередко теряет правильное ощущение «верх-низ», причем часто об этом даже не догадывается. Чтобы идти точно вверх, надо выпустить несколько пузырьков воздуха, а уж они покажут дорогу. Этот простейший прием спас жизнь не одному ныряльщику.

Научить плавать своего ребенка - обязанность, такая же, как научить переходить улицу. Уверенно держаться на воде ребенка можно научить за 5—7 дней, и это уже пер-

вый шаг к его безопасности.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек? Прежде всего дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг или веревку можно бросить на 20-25 метров (с борта судна, за счет высоты - значительно дальше). Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь? Ободрив криком потерпевшего, идете на помощь.

Если вы добираетесь до тонущего вплавь, надо максимально учитывать течение воды, ветер, расстояние до берега и т.д. Приближаясь, старайтесь успокоить, ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось и он может контролировать свои действия, позвольте ему держаться за Ваши плечи. Если нет - обращаться с ним надо жестко. Некоторые инструкции рекомендуют даже оглушить утопающего, чтобы спасти его и свою жизнь.

Коротко техника спасания выглядит так. Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортировать к берегу. В случае, если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь - немедленно ныряйте. Инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде не более 6 минут.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить (пальцами, повернув голову человека на бок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и так же быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс или верхние пуговицы и начать искусственное дыхание.

Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массаж сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 сантиметров, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдувание воздуха делайте 4-5 ритмичных надавливаний. Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем - массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим действиям организм еще может жить.

Разумеется, приемы оживления и спасания совсем не просто применять без практики, и надо бы таким вещам учиться заранее. Но даже если у вас нет никакой подготовки - действуйте! Надо использовать любой шанс.

На пляже опасность может таиться не только на воде. Очень часты в жаркие дни обмороки, тепловые или солнечные удары.

Что делать, если на ваших глазах человек упал в обморок.

- Вызовите «Скорую помощь».
- Убедитесь в наличии пульса на сонной артерии.
- Освободите грудную клетку от одежды и расстегните поясной ремень.

- Дайте доступ свежего воздуха.
- Приподнимите ноги пострадавшего.
- Надавите в течение 10-20 секунд на болевую точку под носом.
- Если через 3-4 минуты сознание не появилось – переверните пострадавшего на живот и приложите холод к голове.

Признаки теплового и солнечного удара:

- слабость, сонливость, головная боль;
- жажда, тошнота;
- возможны учащение дыхания и повышение температуры, потеря сознания.

При проявлении этих симптомов, необходимо:

- Незамедлительно вызвать «Скорую помощь»
- Перенести или, если он в состоянии, перевести пострадавшего в прохладное место.
- Приложить холод к голове, шее, груди. Можно вылить на грудь ведро холодной воды.
- При судорогах - повернуть на бок, прижать плечевой пояс и голову к полу (к земле).
- При потере сознания более чем на 3-4 минуты перевернуть на живот.

Если симптомы теплового удара вы заметили у себя:

Вызовите врача.

Перейдите в прохладное (проветриваемое) место, например в тень или к открытому окну.

Расстегните воротник, ремень, обувь.

Смочите голову и одежду холодной водой.

Выпейте воды – минеральной или обычной, слегка подсоленной.

Мы надеемся, что наши советы помогут Вам и летний отдых не будет омрачен несчастными происшествиями на воде.