**ПАМЯТКА**

 **О правилах поведения,спасения и**

**оказания первой медицинской помощи**

**на водоёмах в летнее время**

Приближающееся лето — время активного отдыха на водоемах. Это - купание, заня­тие подводным спортом, различные игры и соревнования на воде, катание на лодках и дру­гих плавательных средствах. Но необходимо помнить, что летний отдых на воде может при­вести к печальным последствиям, обернуться несчастьем.

Ежегодно на водных объектах Российской Федерации тонут тысячи людей. В некото­рые годы гибель людей, связанная с водой, составляла до 20 тысяч человек. Ежегодно на водных объектах в Тверской области гибнет в среднем более 230 человек, в том числе 18 де­тей. \_

Причины гибели людей на воде могут быть различными: неумение плавать, наруше­ние правил поведения на водоемах при купании, катании на лодках, пользовании маломер­ными судами, купание в нетрезвом состоянии и в незнакомых местах, переоценка своих сил, страх, испуг и т. д. Во многих случаях эти причины действуют комплексно, то есть гибель происходит из-за переворачивании лодки при нахождении пострадавшего в состоянии опья­нения.

Многолетние данные свидетельствуют, что практически каждый третий из утонувших при купании находился в состоянии алкогольного опьянения, а при гибели в болотах, кана­вах, лужах, карьерах нетрезвое состояние является главной причиной трагедий. Алкогольное опьянение сопровождается снижением самоконтроля, переоценкой своих возможностей, из­менением чувствительности кожного покрова. При опьянении нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, появляется апатия и сонли­вость. Поэтому купание в нетрезвом состоянии недопустимо.

Тверская область насыщена водоемами: около 800 рек протяженностью 17 тысяч км, более 1800 искусственных и естественных водоемов общей илощадыО свыше 1000 кв. км и 9 крупных водохранилищ общей площадью свыше 5500 кв. км. Чтобы на воде не произошло несчастья, необходимо выполнять правила поведения на водоемах в летнее время, то есть в тот период, когда они наиболее интенсивно используются для массового отдыха населения.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ**

Перед началом купального сезона необходимо проверить состояние своего здоровья у врача и получить рекомендации о режиме приема солнечных и водных процедур.

Нужно всегда помнить, что купаться безопасно только на благоустроенных, офици­ально зарегистрированных пляжах (в купальнях), где обеспечивается выполнение санитар­ных норм и иных нормативно-правовых актов Российской Федерации по обеспечению безо­пасных и безвредных для человека условий отдыха. Эти пляжи до начала купального сезона осматриваются представителями соответствующих надзорных органов, а также проводятся водолазное обследование, очистка дна акватории на глубинах до 2 метров в границах заплы­ва и ежегодное техническое освидетельствование на годность к эксплуатации. Все опасные места на таких пляжах обозначаются специальными знаками, а отдых на воде охраняю! ра­ботники ведомственных спасательных постов с необходимыми плавательными средствами, оборудованием и снаряжением. Отдыхающие должны помнить, что поднятый на мачте спа­сательного поста желтый флаг размером 70x100 сантиметров или 50x70 сантиметров означа­ет, что купание разрешено, а черный шар диаметром 1 метр - что купание запрещено.

**Общие меры безопасности ири купании**

1. При купании необходимо соблюдать дисциплину поведения на воде и помнить, что на пляжах и в местах массового отдыха на водных объектах запрещается:
	1. Купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и за­прещающими знаками и надписями.
	2. Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания, поскольку за ними могут быть ямы, места с сильным течением, другие скрытые под водой источники опасности, дви­жение пароходов и других плавательных средств.
	3. Подплывать к моторным, парусным, гребным судам, гидроциклам, водным вело­сипедам и другим плавательным средствам и выплывать на волны, идущие от пароходов и катеров, так как можно попасть под судно или под лопасти винта и поплатиться своей жиз­нью. '
	4. Взбираться на технические предупредительные знаки, буйки, бакены, опоры мос­тов и другие гидротехнические сооружения.
	5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, набережных, мостов и других непри­способленных для этих целей сооружений.
	6. Загрязнять и засорять водоемы и берега.
	7. Распивать спиртные напитки и купаться в состоянии алкогольного опьянения.
	8. Приводить с собой собак и других животных.
	9. Играть с мячом и в спортивные игры в местах, не отведенных для этих целей, а также допускать шалости в воде, связанные с нырянием и захватом купающихся и др., пода­вать крики ложной тревоги.
	10. Плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и иных неприспо­собленных для этой цели средствах (предметах). Они могут не выдержать ваш вес и пере­вернуться.
	11. Заплывать далеко от берега на надувных матрасах.
	12. Входить в воду сразу после приема пищи (необходимо сделать перерыв на 1,5-2 часа) и длительного приема солнечных ванн.
	13. Купаться в штормовую погоду и при температуре: воды - ниже +18°С, воздуха - ниже +22°С.
	14. Стирать белье и купать животных в местах, отведенных для купания, и выше них по течению до 500 метров.
2. При нахождении в воде необходимо помнить об отрицательном воздействии воды на организм человека по причине большой теплоотдачи, что приводит к ознобу и переохла­ждению тела (таблица 1).

Таблица 1

**Влияние температуры воды и времени пребывания в ней на состояние человека**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Температура воды, °С | Время потери сознания, час | Время смерти, час |
| 0 | 0,25 | 0,25-1,0 |
| 10 | 0,5-1,0 | 1-2 |
| 15 | 2-4 | 6-8 |
| 20 | 3-7 | относительно безопасно |
| 25 | 12 | относительно безопасно |
| 30 | 70 | 72-75 |

1. Не рекомендуется злоупотреблять длительным пребыванием в воде и переутомле­нием работающих мышц еще и потому, что это может привести к появлению судорог.

**Особенности купания в неблагоустроенных и незнакомых местах**

**(на «диких пляжах»)**

Если все же вы решили по какой-либо причине отдохнуть на «диком пляже», для того, чтобы обезопасить свою жизнь, необходимо следовать ряду правил.

1. Необходимо правильно выбрать безопасное для купания место. Как это сделать? Прежде всего, необходимо направить двух-трех человек, умеющих хорошо плавать, которые путем непосредственного обследования избранного участка выбирают место с чистым пес­чаным берегом, постепенным скатом дна и отсутствием как обрывов, так и ям. Убедившись,

что избранное место отвечает предъявленным выше требованиям, можно приступить к купа­нию.

1. В неблагоустроенных и незнакомых местах нельзя прыгать в воду головой вниз, так как, ударившись о дно, можно нанести- себе травму, потерять сознание и погибнуть.
2. Не следует купаться у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболо­ченных и заросших растительностью местах, так как склон дна может оказаться засоренным разрушенной корневой системой деревьев.
3. В болотистых районах с илистым дном следует плавать только в горизонтальном положении. Держаться на воде вертикально («топтать воду») крайне опасно, так как, кос­нувшись ногами дна, можно увязнуть в иле.

**Организация отдыха детей на водоемах**

Гибель на водоемах каждого ребенка должна рассматриваться как чрезвычайное про­исшествие. Безопасность детей на воде обеспечивается правильным выбором и оборудова­нием места купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведе­ния на воде и соблюдении мер предосторожности. С целью недопущения детской гибели и травматизма взрослыми должны соблюдаться следующие требования обеспечения безопас­ности на пляжах и в местах детского отдыха на воде:

1. Взрослые обязаны не допускать купания детей в неустановленных местах, их шало­стей на воде, плавания на неприспособленных для этого средствах (предметах) и других на­рушений на воде.
2. Родители, педагоги, воспитатели, вожатые ни в коем случае не должны оставлять детей без надзора во время отдыха вблизи водоемов, а также при купании.
3. Пляжи лагерей для отдыха детей и иных детских оздоровительных учреждений (да­лее - лагеря отдыха детей), кроме соответствия общим требованиям к пляжам, должны быть ограждены штакетным забором со стороны суши. На этих пляжах на стойках (щитах), уста­новленных на расстоянии 3 метров от уреза воды через каждые 25 метров, навешиваются спасательные круги и «концы Александрова», оборудуются участки для купания и обучения плаванию детей. Желательно, чтобы глубины в месте купания детей дошкольного и младше­го школьного возраста были в пределах 0,7-0,8 метра. В местах с глубинами до 2 метров раз­решается купаться детям в возрасте 12 лет и старше, хорошо умеющим плавать. Эти места ограждаются буйками, расположенными на расстоянии 25-30 метров один от другого.

На территории пляжа оборудуются медицинский пункт, устанавливаются грибки и на­весы для защиты от солнца.

1. Водолазное обследование гтляжей в лагерях отдыха детей должно проводиться пе­ред каждым заездом (сменой). При необходимости должна производиться повторная очистка дна акватории шгяжа.
2. Каждый детский оздоровительный лагерь или другое детское учреждение, располо­женное у водоема, должны иметь ведомственный спасательный пост, который выставляется той организацией, в ведении (собственности) которой находится данный лагерь или учреж­дение. В помощь ведомственному посту могут привлекаться дружинники (спасатели- обгцественники). На время купания детей обязательно должны назначаться дежурные спаса­тели, которые обеспечивают тщательное наблюдение за купаюгцимися, а в случае необходи­мости - сггасание детей и оказание им немедленной помощи.
3. Контроль за правильной организацией и проведением купания детей в лагерях от­дыха осуществляют руководители этих лаг ерей. Эксплуатация пляжей в лагерях отдыха де­тей запрещается без инструкторов по плаванию, на которых возлагается ответственность за безопасность детей и методическое руководство обучением их плаванию.
4. Купание детей, не умеющих плавать, проводится отдельно от детей, умеющих пла­вать. Детям, не умеющим плавать, разрешается входить в воду только по пояс. Обучение де-

4

тей плаванию должно проводиться в специально отведенных местах пляжа группами не бо­лее 10 человек.

Для проведения уроков по плаванию оборудуется примыкающая к воде площадка, на которой должны быть плавательные доски, резиновые круги, шесты для поддержки не­умеющих плавать, плавательные поддерживающие пояса, элекгромегафоны, другие обеспе­чивающие обучение средства, а также доска с расписанием занятий, учебными плакатами по методике обучения и технике плавания.

Глубина воды в месте обучения плаванию должна составлять: для детей дошкольного и младшего школьного возраста - не более 0,7 метра, для детей старшего возраста - не более 1,2 метра.

Ответственность за безопасность обучаемых несет преподаватель (инструктор, тренер, воспитатель), проводящий обучение или тренировку. За группой обучающихся, кроме него, должны наблюдать опытный спасатель и медицинский работник.

1. При проведении массового купания детей перед его началом инструктор (воспита­тель, преподаватель, родители) должны пересчитать количество прибывших на пляж детей. Купание детей разрешается только группами не более 10 человек и продолжительностью не свыше 10 минут.

Перед началом купания детей проводится подготовка пляжа:

границы участка, отведенного для купания отряда (группы), обозначаются вдоль бере­говой черты флажками; '

на щитах развешиваются спасательные круги, концы Александрова и другой спаса­тельный инвентарь;

спасательная лодка со спасателем выходит на внешнюю сторону границы плавания и удерживается в 2-3 метрах от нее.

По окончании подготовки пляжа дети группами выводятся на свои участки купания, инструктируются по правилам поведения на воде, выстраиваются в линейку и складывают перед собой одежду.

За купающимися детьми должно вестись непрерывное наблюдение воспитателем (пе­дагогом, вожатым) и медицинским работником.

1. Во время купания детей на участке купания запрещается:

купание и нахождение посторонних лиц;

катание на плавательных средствах;

проведение игр и спортивных мероприятий.

Купающимся детям запрещается нырять с перил, моетиков, пирсов и др., заплывать за обозначенную границу плавания.

1. После купания детей вновь пересчитывают. В случае обнаружения отсутствия ко­го-либо из детей должны приниматься немедленные и решительные меры к поиску отсутст­вующего.
2. Пе^ед отбоем администрация лагеря отдыха детей обязана выделять патруль (де­журного) для обхода берега водоема.
3. Для купания детей во время походов, прогулок и экскурсий выбирается неглубокое место на водоеме с пологим дном без свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила. Обследование места купания проводится взрослыми людьми, умеющими хорошо плавать и нырять. Купание детей проводится под контролем взрослых.

**Катание на плавательных средствах**

Для многих людей катание на лодках, яхтах, катерах, гидроциклах, водных велосипе­дах и т. д. (далее - плавательные средства) является излюбленным видом отдыха на воде. Но нельзя забывать, что катание, как и купание, может привести к тяжелым последствиям для

самого человека и для окружающих, если не знать или пренебрегать простыми, но важными правилами:

1. Прежде чем сесть в плавательное средство, необходимо тщательно его осмотреть и убедиться в исправности, а также в наличии и исправности ее движителя (уключин и весел — для гребных судов, двигателя или подвесного лодочного мотора - для моторных или парус­но-моторных судов и т. д.). На плавательном средстве обязательно должны быть предусмот­ренные нормами спасательные и водоотливные средства (спасательные жилеты или спаса­тельные нагрудники, спасательный круг, водоотливной насос или черпак для вычерпывания воды и пр.). -
2. Если плавательное средство берется в пункте проката, то при посадке в него необ­ходимо требовать его укомплектования спасательными средствами из расчета: один спаса­тельный круг на плавательное средство, либо один спасательный жилет на каждого человека, находящегося в нем.
3. Перед посадкой в плавательное средство должен быть произведен инструктаж пас­сажиров по правилам поведения на судне, обеспечена их безопасность при посадке, высадке и на период пребывания на судне.
4. При посадке в гребное судно необходимо соблюдать следующие требования:
	1. Если кататься будет один человек, то он входит в лодку, продвигаясь посередине настила к сиденью, садится на него, после чего вставляет весла в уключины и отваливает от берега или пирса.
	2. Если на лодке отправляются несколько человек, то входить в нее надо по одному, двигаясь к сиденьям посередине настила лодки, рассаживаться равномерно, не нарушая рав­новесия. После рассаживания всех пассажиров гребцы вставляют весла в уключины и отва­ливают от берега или пирса.
	3. **Запрещается:**
		1. Садиться на борт лодки, становиться и стоять на ее сидениях.
		2. Нарушать установленные нормы грузоподъемности и пассажировместимости.
		3. Сажать в лодку и перевозить на ней детей без сопровождения взрослых, умею­щих плавать и оказывать помощь терпящим бедствие на воде (по одному взрослому на каж­дого ребенка).
		4. Садиться в лодку для катания при большой волне.
5. Аналогичные требования безопасности действуют при посадке и размещении людей на других типах плавательных средств. Кроме того:
	1. При посадке на теплоходы, яхты, катера необходимо соблюдать установленные правила посадки, входить на судно только по трапу (сходням).
	2. Запрещается садиться на борта, поручни, кнехты и прыгать с них в воду.
	3. Запрещается садиться и высаживаться с теплоходов, яхт, катеров до их полной остановки и швартовки к берегу (пирсу). -
6. Во рремя движения плавательного средства необходимо быть особенно вниматель­ным и выполнять следующие правила:
	1. На водных объектах, не имеющих судоходной (навигационной) обстановки, ма­неврирование плавательных средств при расхождении должно осуществляться с учетом пра­востороннего движения (левыми бортами).
7. На акваториях в границах населенных пунктов, портов, пристаней, баз (сооруже­ний) для стоянок маломерных судов движение моторных судов разрешается с безопасной скоростью не более 30 км/час, а вблизи пляжей и в районах массового отдыха населения на воде - не более 15 км/час. Требования настоящего пункта не распространяются на суда кон­трольно-надзорных органов в случаях служебной необходимости (при осуществлении их подразделениями и должностными лицами своих функций).
8. Плавание должно осуществляться в бассейнах (районах), соответствующих уста­новленному классу судна, необходимо знать условия плавания, навигационную и гидроме­теорологическую обстановку в районе плавания.
9. Движение судна должно быть прекращено при обнаружении установленного сиг­нала об остановке, поданного должностным лицом, имеющим на то право.
10. При плавании должна оказываться немедленная помощь людям, терпящим бедст­вие на воде.
11. Должны выполняться требования должностных лиц контрольных и надзорных ор­ганов по вопросам, относящимся к безопасности плавания, соблюдению правопорядка, охра­ны жизни людей и окружающей среды на водных объектах.
12. Рулевой должен внимательно смотреть вперед, не отвлекаться, не допускать столкновения с другими плавательными средствами и водными преградами, наезда на лю­дей. \_
13. Услышав частые и короткие сигналы с проходящего парохода, немедленно укло­ниться в сторону и отойти от него на безопасное расстояние.
14. Во избежание столкновения в ночное время включать на плавательных средствах установленные огни, а на лодках зажигать белый фонарь.
15. Не подставлять борт своего плавательного средства параллельно идущей волне, следует всегда «резать волну» носом.
16. При использовании плавательных средств всех типов запрещается:
17. Заходить на плавательных средствах под мотором или парусом и маневриро­вать на акваториях (участках водных объектов) пляжей, купален, других мест купания и мас­сового отдыха населения на водных объектах, а также в местах проведения водноспортив­ных соревнований и праздников.
18. Приближаться на гидроциклах (водных мотоциклах) на расстояние менее 100 метров к купающемуся, а также к границам заплыва на пляжах и других организованных мест купания и массового отдыха населения на водоемах.
19. В границах населенных пунктов и обозначенного судового хода (фарватера) осуществлять буксировку плавательными средствами лыжников, парашютистов, людей на надувных развлекательных плавательных средствах и т. п.
20. Плавательным средствам швартоваться, останавливаться, становиться на якорь у грузовых и пассажирских причалов, пирсов (если они не предназначены для их стоянки), плавучих навигационных знаков, дебаркадеров, доков (плавдоков), землечерпательных ма­шин и под мостами, маневрировать в непосредственной близости от транспортных и техни­ческих судов речного флота, пересекать им курс на расстоянии менее 0,5 километра, созда­вая своими действиями помехи судоходству.
21. Пересаживаться с одного судна на другое, сидеть на бортах во время движения, раскачивать суда и купаться с них.
22. Передавать управление судном лицу, не имеющему права управления или на­ходящемуся в состоянии опьянения.
23. Превышать установленные скорости движения.
24. Нарушать правила маневрирования, подачи звуковых сигналов, несения борто­вых огней и знаков.
25. Наносить повреждения гидротехническим сооружениям, техническим средст­вам, знакам судоходной и навигационной обстановки.
26. Заходить в постоянно или временно закрытые для плавания районы без специ­ального разрешения или преднамеренно останавливаться в запрещенных местах.
27. Выбрасывать за борт отходы, мусор, иные предметы и сливать нефтепродук­ты.
28. Спасательный жилет (воротник) (рис. 4) - индивидуальное спасательное средство для поддержания человека на воде. На ряде образцов жилетов предусмотрена система само- заполнения, которая обеспечивается баллончиком с углекислотой, срабатывающим при вьь тягивании шнура или верхней части головки баллончика. Заполнение полости газом проис­ходит за 2-3 секунды. В верхней части жилета предусмотрены трубки поддува для наполне­ния жилета при неисправности системы самозаполнения или поддержания необходимого давления при длительном нахождении человека в воде. Почти все они снабжены свистком и сигнальной лампочкой с питанием от водоналивной батарейки.
29. Спасательный нагрудник (рис. 5) - индивидуальное спасательное средство для поддержания человека на воде. В настоящее время спасательный нагрудник почти не ис­пользуется. так как не обеспечивает основного требования к спасательным средствам - под­держания головы человека, находящегося в бессознательном состоянии, над водой (рис. 6).

**Рис. 5. Спасательный Рис. 6. Положение человека в воде в бессознательном**

**нагрудник состоянии. \***

а) естественное; б) со спасательным нагрудником; в) со спасательным жилетом

1. Проста и может использоваться как спасательное средство обычная крепкая верев­ка длиной 25-30 метров с большими (длиной 70 см) петлями на обоих концах (рис. 7). Если потребуется помощь, надо быстро надеть на левую руку одну петлю, а другую, сделав два- три круговых размаха, бросить вперед-вверх по направлению к тонущему. Когда он наденет ее через голову под руки, подтянуть его к берегу или к плавательному средству.

**Рис. 7. Веревка Рис. 8. Конец Александрова**

1. Есть и еще одно очень похожее, но более надежное спасательное средство — так называемый конец Александрова (рис. 8), названный так в честь предложившего его матро­са спасательной службы г. Выборга. Более надежное потому, что петля конца Александрова снабжена тремя поплавками. Они хорошо держат на поверхности воды петлю, благодаря че­му тонущему легче ее захватить и надеть на себя.

Для подачи терпящему бедствие конца Александрова спасатель малую петлю конца надевает на запястье левой руки и в ней же держит большую часть витков. Взяв правой ру­кой 3-4 витка с большой петлей, он делает несколько широких размахов и бросает шнур уто­пающему с таким расчетом, чтобы тот мог ухватиться за поплавки или за шнур. Пострадав­ший должен подтягиваться к берегу (плавательному средству) осторожно, без рывков. Конец Александрова можно бросить на расстояние до 25 метров.

Подручные спасательные средства недаром так называются. Спасти человека в воде можно практически с помощью всего, что оказалось под рукой: шеста, лестницы, сети, дос­ки, багра, пустой канистры.

1. Шест, имеет длину 5-6 м, толщину 4-7 см (рис. 9). К концу шеста крепится петля с пеньковой веревкой длиной 40 м. Закрепив на берегу или плавательном средстве веревку, спасатель приближается к утопающему и подает шест, помогая выбраться на берег (плава­тельное средство). Если под рукой нет специального шеста с веревкой, можно подать уто­пающему обычную крепкую палку (ветку, весло, доску) и подтянуть его к берегу (плава­тельному средству) с ее помощью.

**Рис. 9. Шест Рис. 10. Спасательный багор**

1. В крайних случаях, если утопающий потерял силы, находится без сознания или так испугался, что уже не может схватиться за спасательный круг или веревку, то применяется спасательный багор длиной 5-6 м и толщиной 4-7 см, на конце которого прикреплен крюк (рис. 10). Вместо спасательного багра можно использовать имеемый на плавательном сред­стве отпорный крюк. Оказывающий помощь цепляет крюком за одежду или за ремень ос­лабевшего человека и вытаскивает его из воды (подтягивает к плавательному средству). Поддевание крюком человека снизу (из-под воды) может привести 'к нанесению серьезной травмы.

**Правила самоспасения**

1. При попаданий в водоворот, необходимо не бесцельно сопротивляться, а экономить силы и предоставить себя течению. Приблизившись к середине водоворота, необходимо, бы­стро и глубоко вдохнув, погрузиться в воду и сильным рывком в сторону течения выходить из водоворота, всплывая на поверхность.

Небольшие водовороты нужно переплывать ускоренным темпом, обязательно сохра­няя горизонтальное положение тела. Во всех случаях надо избегать вертикального положе­ния, так называемого «топтания воды». Этот прием рекомендуется отрабатывать заблаго­временно в спокойной воде при каждом купании.

1. Если вас захватило сильным течением, то не следует бороться против него, так как существует опасность выбиться из сил, не достигнув берега. Лучше плыть по течению, по­степенно приближаясь к берегу.
2. Плавая по волнам, нужно внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между гребнями (наибольшим подъемом) волн. Плывя против волны, необхо­димо спокойно подниматься и скрываться под ней. При большой волне нужно глубоко вдох­нуть и нырнуть под нее.
3. При наличии прибоя следует соблюдать особую осторожность. Чтобы не удариться о прибрежные камни, нужно стараться выбраться на ровное, по возможности, песчаное ме­сто.

Линию прибоя нужно проплывать возможно быстрее, пользуясь попутной волной, а став на дно, быстро выбежать на берег, пока не настигла следующая волна.

1. Попав под плот, баржу или пристань, следует открыть глаз\*а, оглянуться кругом и очень осторожно плыть в том направлении, откуда виден более сильный свет - это признак близости открытой поверхности воды.
2. Внезапно почувствовав усталость, не надо терять самообладания, старайтесь ды­шать спокойно. Чтобы немного отдохнуть, нужно лечь на спину и легкими гребками рук и движениями ног спокойно поддерживать себя в воде.
3. При появлении судорог в икрах, бедренных мышцах или кистях рук рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности быстрее выйти из воды. Если немедленный выход из воды невозможен, то, не теряясь, нужно производить следующие движения:
	1. При судороге мышц пальцев руки нужно быстро с силой сжать пальцы в кулак и, вынув руку из воды, сделать резкое отбрасывающее движение этой рукой в наружную сто­рону, после чего разжать кулак.
	2. Если свело одну руку, следует лечь на бок и работать другой рукой под водой.
	3. При судороге мышц живота необходимо, лежа на спине и поддерживаясь на по­верхности воды движениями рук, энергично подтянуть колени к живату.
	4. При судороге мышц бедра надо ухватить рукой ногу с наружной стороны голени (у лодыжки, за подъем) и, резко согнув ногу в колене, сильно сжать пятку руками или потя­нуть ногу рукой с силой назад к спине.
	5. Если свело икроножную мышцу, следует, вытянув ногу над поверхностью воды, энергично подтягивать руками стопу к себе.
4. Опасность представляют собой и водоросли: запутавшись в них, можно захлебнуть­ся. Зацепившись за них, необходимо, не делая резких движений, попытаться освободиться свободной рукой и осторожно покинуть опасное место.

**Спасение людей вплавь**

1. **Подплывание к пострадавшему.**

Если нет возможности использовать плавательное средство, то спасатель приближает­ся к утопающему вплавь. 11лыть лучше кролем, так как этот стиль плавания позволяет раз­вить наибольшую скорость. При нахождении в воде спасатель должен уметь противостоять опасным факторам, характерным для водоемов. Особенна опасны для спасателя и постра­давшего судороги, вызванные охлаждением тела или переутомлением мышц (действия для снятия судорог описаны в пункте 7 раздела «Помоги себе сам»).

К пострадавшему всегда следует подплывать сзади. Если сделать это невозможно, то необходимо поднырнуть под утопающего, захватить левой рукой под колено его правую но­гу, а ладонью правой руки сильно толкнуть левое колено спереди и развернуть пострадавше­го спиной к себе. Этот прием применяют в тех случаях, когда пострадавший совершает бес­порядочные движения или оказывает сопротивление спасателю. Оказавшись за спиной по­страдавшего, спасатель пропускает свою правую руку под мышку его правой руки и, крепко захватив его руку и плечо, всплывает с ним на поверхность.

1. **Буксировка пострадавшего.**

Приемы буксировки пострадавшего подразделяются на две группы: без закрепления рук, когда пострадавший спокойно подчиняется спасателю, и с закреплением рук - в случае сопротивления утопающего.

При буксировке за голову спасатель, вытянув руки, берет голову пострадавшего так, чтобы большие пальцы легли на щеки, а мизинцы - под нижнюю челюсть пострадавшего. Приподняв его лицо над поверхностью воды, плывя на спине и работая ногами, спасатель транспортирует утопающего к катеру, шлюпке или берегу.

При буксировке с захватом под мышки спасатель крепко подхватывает пострадавшего под мышки и буксирует его с помощью ног.

При буксировке с захватом под руку спасатель, приблизившись сзади, просовывает свою левую (правую) руку под соответствующую руку пострадавшего. Затем берет его ле­вую (правую) руку выше локтевого сустава, прижимает человека спиной к себе и буксирует на боку в безопасное место. Плавание на боку, когда свободна одна рука и ноги, дает воз­можность спасателю ориентироваться, выбирать направление при транспортировке постра­давшего и буксировать его на большие расстояния.

При буксировке с захватом выше локтей спасатель обхватывает обе руки утопающего за локти, оттягивает их назад, затем просовывает свою левую (правую) руку спереди под мышку и проводит ее за спину человека. Затем левой (правой) рукой захватывает правую (левую) руку утопающего выше локтя и сильно прижимает человека спиной к себе.

При буксировке с захватом за волосы или воротник спасатель, захватив рукой волосы или воротник одежды утопающего, плывет на боку, работая свободной рукой и ногами. Бук­сировать человека надо выпрямленной рукой, поддерживая его голову над поверхностью во­ды так, чтобы вода не попала в дыхательные пути.

1. **Освобождение от** захватов **пострадавшего.**

Утопающий обычно находится в полушоковом состоянии, испуган, объят страхом. Поэтому при виде спасателя он судорожно хватается за него, что грозит гибелью обоим. Чтобы освободиться от захватов пострадавшего, спасатель должен приложить большие уси­лия, а иногда и применить силу. - - -

Чаще всего утопающий хватает спасателя за кисти рук, шею (спереди и сзади), туло­вище (через руки и под руки), за ноги. В таком случае спасатель должен нырнуть под воду. Если ныряние не помогает, нужно применить один из следующих способов освобождения от захватов пострадавшего.

Освобождение от захвата за кисти рук. Спасатель, прежде всего, определяет, как рас­положены большие пальцы утопающего. Затем сильным рывком в сторону больших пальцев разводит ему руки. Одновременно с этим, подтянув ноги к животу и упершись ими в грудь человека, он отталкивается от него, и затем резким движением разворачивает пострадавшего спиной к себе и буксирует.

Освобождение от захвата за шею спереди. Спасатель, упираясь ладонью в подбородок пострадавшего большим и указательным пальцами, старается закрыть ему нос, а другой ру­кой в это же время обхватывает утопающего за поясницу. Затем, нажимая пальцами на нос, сильно прижимает человека к себе и резко толкает его в подбородок, сгибая в пояснице. Ос­вобождение можно усилить и ударом колена в низ живота пострадавшего, однако этот прием допустим только в крайних случаях.

Освобождение от захвата за шею сзади. Спасатель одной рукой захватывает постра­давшего за кисть противоположной руки, а второй поддерживает локоть. Затем, резко при­поднимая локоть вверх и выворачивая кисть вниз, выскальзывает из-под рук утопающего, но захваченной руки не отпускает, а продолжает разворачивать человека спиной к себе и букси­рует его.

Освобождение от захвата за туловище через руки. Спасатель, сжав кисти рук в кулаки, наносит удар большими пальцами в область ребер утопающего и приступает к буксировке.

Освобождение от захвата за туловище под руки. Спасатель освобождается от захвата утопающего тем же приемом, что и при захвате за шею сзади.

Освобождение от захвата за ноги. Спасатель одной рукой захватывает голову утопаю­щего в области виска, а другой - подбородок (с противоположной стороны) и энергично по­ворачивает ее в сторону и набок до тех пор, пока не освободится. Затем, не отпуская головы утопающего, всплывает с ним на поверхность и начинает буксировку.

Если прием освобождения от захвата утопающего не дал положительного результата, то, не теряя времени, его следует повторить.

1. **Подъем утонувшего человека.**

Подъем утонувшего из воды должен производиться профессиональными спасателями (водолазами). Гражданам, ставшим свидетелями гибели (утопления) разрешается произво­дить подъем утонувшего только с небольшой глубины и если это не связано с риском для их собственной жизни. В противном случае необходимо по возможности точно запомнить место утопления («привязать» его к неподвижным ориентирам) и срочно сообщить по теле­фону Единой службы спасения «01».

В том случае, если производится подъем утонувшего со дна водоема, необходимо помнить:

если пострадавший лежит на грунте лицом вверх, то спасатель приближается к нему со стороны головы и приподнимает ее. Затем, взяв пострадавшего под мышки, спасатель энергично отталкивается от дна, всплывает на поверхность воды и буксирует его;

если человек лежит на грунте лицом вниз, то спасатель приближается к нему со сторо­ны ног, подхватывает под мышки и, приподняв, энергично отталкивается от дна, всплывает на поверхность воды и буксирует его.

Выносить пострадавшего из воды удобнее с упором на плечи или на бедра. Достигнув безопасного места, спасатель немедленно приступает к оказанию первой помощи.

1. **Спасение нескольких пострадавших.**

Иногда в воде могут находиться несколько пострадавших. Это случается при авариях на средствах водного транспорта, разрушении причальных сооружений, мостов и в некото­рых других случаях. В таких условиях спасение людей требует строгой, реальной оценки си­туации. -

В первую очередь, необходимо подать доски, бревна, шестЬ!, спасательные круги удерживающимся на воде, затем помочь людям, находящимся недалеко от берега. Тех, кто не может удержаться на воде, спасают вплавь. При спасении вплавь спасатель может одно­временно оказывать помощь только одному человеку.

**Спасение людей с использованием плавательных средств**

При спасении пострадавшего с использованием плавательных средств необходимо приблизиться к нему как можно ближе, но не вплотную, особенно при волнении и свежем ветре. При этом нужно учитывать, что волнение воды, вызванное самим плавательным сред­ством, может ухудшить положение пострадавшего и ускорить его потопление. При прибли­жении к утопающему необходимо следить за тем, чтобы не задеть его винтом, веслами или корпусом плавательного средства. Подходить к утопающему лучше всего левым бортом, так как в этом случае судоводитель хорошо видит находящегося в воде. При подходе к тонуще­му необходимо учитывать течение и ветер.

1. **Подход на течении** (рис. 11).

Управлять плавательным средством против течения намного легче, чем, двигаясь по течению. Поэтому, если судно идет по течению, а тонущий находится впереди, рекомендует­ся пройти несколько ниже по течению и сделать поворот. Проходя мимо тонущего, следует уменьшить скорость и бросить ему спасательный круг. Снижение скорости необходимо для того, чтобы не захлестнуть волной тонущего. Если на судне имеется хороший пловец, обла­дающий навыками спасателя, а находящийся в воде человек выбился из сил, то судоводитель рассчитывает подход левым бортом к тонущему так, чтобы пловец мог прыгнуть с судна на помощь. После прыжка спасателя сбавляется ход, делается поворот и осуществляется подход к тонущему левым бортом для приема пострадавшего и пловца на плавательное средство.

1. **Подход с учетом** ветра (рис. 12).

Маневрировать при движении против ветра легче. Поэтому классическая схема под­хода на плавательном средстве к тонущему при наличии ветра сводится к тому, чтобы чело­век в воде оказался с подветренной стороны, а плавательное средство было остановлено

13

(легло в дрейф) за 5-7 метров при свежем ветре (за 2-4 метра при слабом ветре) до тонущего и направление на него составляло 60-70°. При этом во время дрейфа маневрировать следует веслом, не прибегая к работе двигателем.

1. **Спасение нескольких утопающих.**

В случае нахождения вблизи друг от друга нескольких тонущих людей, маневрирова­ние должно осуществляться так, чтобы поочередно подойти к каждому из них (предвари­тельно подав им спасательные круги, концы и т. д.). При маневрировании следует избегать непродуманных поворотов с работающим двигателем, чтобы не ударить кого-нибудь из то­нущих корпусом, штевнем или винтом. В первую очередь помощь оказывается людям, не способным держаться на воде, не имеющим спасательных средств, детям, а также людям преклонного возраста и женщинам.

1. **Человек за бортом. \_**

Невнимательность, штормовая погода, нарушение мер безопасности и т. д. могут стать причинами падения человека за борт плавательного средства. «Наставление по борьбе за жи­вучесть судов Минморфлота России» предусматривает специальный судовой сигнал «чело­век за бортом» - три продолжительных звука (звоном громкого боя или свистком). Спасение человека, находящегося за бортом, обычно осуществляется экипажем плавательного средст­ва. При возникновении данной ситуации производятся следующие действия:

бросаются в сторону упавшего спасательный круг (другой плавающий предмет: на­грудник, подушка сидения и др.). Это не только дает возможность терпящему бедствие ухва­титься за него, но и позволит судоводителю в дальнейшем определить (особенно при волне­нии и плохой видимости) место падения человека;

немедленно разбрасываются окрашенные предметы (надувные подушки, пластиковые бутылки и пр.), чтобы на воде отметить зону нахождения человека;

если на плавательном средстве есть пассажиры, то судоводитель поручает им посто­янно наблюдать за упавшим, а сам производит маневрирование в зависимости от ветра и те­чения.

Необходимость маневрирования судном связана с невозможностью его резкой оста­новки. Немедленная остановка двигателя и дача заднего хода в момент падения человека за борт не рекомендуется, так как на это уйдет много времени и, кроме того, подход к человеку на заднем ходу не только затруднен, но и опасен.

Маневр осуществляется с таким расчетом, чтобы приблизиться к пострадавшему на расстояние, при котором ему можно оказать помощь.

1. **Подъем пострадавшего на борт (буксировка к берегу).**

Тонущего человека рекомендуется втаскивать в плавательное средство через тело спа­сателя, севшего на корму и свесившего в воду ноги. Такой прием позволяет избежать ударов и повреждения кожных покровов у пострадавшего о неровные края плавательного средства.

На маленьких лодках пострадавшего поднимают на борт с наветренной стороны, так как если это гЛелать с подветренной стороны, то лодка может опрокинуться. На больших ях­тах подъем делают с подветренной стороны. При плохой остойчивости плавательного сред­ства подъем пострадавшего безопаснее осуществлять с кормы (через-транец) или носа. Если эти попытки оказываются безуспешными, то следует прибегнуть к помощи другого, более остойчивого судна. Если такой возможности нет и до берега недалеко, то пострадавшего не обязательно втягивать в плавательное средство; он может буксироваться, если позволяет его состояние, удерживаясь за корму или за привязанную к плавательному средству веревку. Ес­ли пострадавший не способен самостоятельно удерживаться за корму, то, придерживая его возле борта, необходимо осторожно отбуксировать его к берегу (на мелководье). При этом целесообразно обвязать спасаемого на уровне груди канатом (веревкой), используя беседоч-

ный узел (рис. 13). Применение удавки (рис. 14) или другого затягивающего узла недопус­тимо.

**Рис. 13. Беседочный узел Рис. 14. Удавка**

11одъем пострадавшего в плавательное средство с высокими бортами может осущест­вляться по трапу, лестнице, а также с помощью веревки или сети. При подъеме спасаемого с помощью веревки используется также беседочный узел.

Иногда необходимо, чтобы в воду спрыгнул спасатель со спасательным жилетом, за­крепленным на канате, чтобы помочь пострадавшему закрепить вокруг туловища канат с петлей и, если необходимо, то уже в воде немедленно провести искусственное дыхание спо­собом «рот в рот».

**ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ («ДОВРАЧЕБНОЙ) ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ**

Еще до того, как пострадавший будет доставлен к врачу, ему надо немедленно оказать первую «доврачебную» помощь, сделать, если требуется, искусственное дыхание, ободрить и успокоить. Каждый человек должен уметь оказывать первую медицинскую помощь по­страдавшим до прибытия врачей или доставления их в медицинское учреждение. На водных объектах утопление - не единственная, хотя и одна из важнейших причин, в результате ко­торой может пострадать человек. Ниже рассматриваются некоторые из этих причин и рас­сказывается о правилах оказания первой медицинской помощи.

Для оказания своевременной и квалифицированной помощи пострадавшим необходи­мо знать приемы и методы определения их состояния.

**Определение состояния и степени травмирования пострадавших**

С целью определения состояния и степени травмирования производится осмотр по­страдавших, определяется наличие основных жизненно важных показателей: сознания, ды­хания, пульса.

1. Наличие (отсутствие) сознания проверяется в следующем порядке: необходимо громко произнести слово или фразу, спросить что-то у пострадавшего. Говорить следует громко, прямо в ухо. Если человек находится в бессознательном состоянии, то он не среаги­рует на голос. В полубессознательном состоянии человек может простонать, что-то пробор­мотать или сделать движение.
2. Наличие (отсутствие) дыхания проверяется путем внимательного наблюдения за движением грудной клетки, прослушивания дыхания, использования зеркала, которое запо­тевает при выдохе, легких предметов, которые отклоняются от первоначального положения под действием воздушного потока.
3. Наличие (отсутствие) пульса проверяется путем его прощупывания на сонной, ви­сочной, локтевой артериях. О наличии пульса свидетельствуют периодические, толчкооб­разные колебания стенок сосудов.
4. При бессознательном состоянии, находясь в пассивном положении, пострадавший неподвижен, не может самостоятельно изменить принятую позу, голова и конечности све­

шиваются. Вынужденное положение пострадавший принимает для облегчения тяжелого со­стояния, ослабления болей, например:

при поражении легких - лежит на пораженной стороне;

при сильных болях в животе — преимущественно лежит на спине;

при поражении почек - держит ногу (со стороны поражения) согнутой в тазобедрен­ном и коленном суставе.

1. При оказании первой помощи с пострадавшего зачастую приходится снимать одеж­ду, обувь, защитные шлемы. При этом нужно стремиться меньше двигать человека и не при­чинять ему боль.

Для снятия одежды необходимо расстегнуть все пуговицы, молнии, застежки. Снимать одежду нужно с менее поврежденных участков. Рвать ее не рекомендуется. Если необходимо разрезать одежду, то делать это нужно предельно осторожно, по швам, острым ножом или ножницами.

Обувь (туфли, кроссовки и т. д.) снимаются только после развязывания или разрезания шнурков. При этом ногу нужно удерживать за лодыжку. Высокую обувь без застежек сни­мают после ее разрезания.

Защитный шлем (например, с пострадавшего в результате аварии на гидроцикле) сни­мать лучше вдвоем. Сначала расстегивается (обрезается) подбородочный ремень, затем один человек поддерживает голову пострадавшего за шею и нижнюю челюсть, а второй снимает защитный шлем. , ..

**Осмотр пострадавшего**

Важным звеном в общей системе оказания первой медицинской помощи является ос­мотр пострадавшего. Его нужно всегда начинать с головы, которая сначала осматривается, а затем прощупывается пальцами рук. Это позволяет выявить наличие кровоподтеков, размяг­чение костей черепа или трещин. При осмотре лица следует обратить внимание на его цвет. Бледное, потное, холодное лицо, закрытые глаза и открытый рот свидетельствуют о шоковом состоянии. Горячее, красное лицо говорит о лихорадке. Кровотечение из носа может быть следствием повреждения черепа, носовых костей или кровеносных сосудов носа. Если нос переломан - это легко увидеть. Осмотр глаз производится для обнаружения инородных тел, ран, состояния величины зрачков, их реакции на свет. Наряду с глазами осматриваются уш­ные раковины, проверяется наличие слуха и выходящей из ушей жидкости, что свидетельст­вует о серьезной травме черепа. При осмотре ротовой полости особое внимание уделяется повреждениям рта, цвету губ, целости зубов и челюстных костей. Бледные губы показывают на сердечную недостаточность, а голубоватые - на недостаток кислорода. Выходящая изо рта жидкость кровавого цвета показывает на повреждение внутренних органов, дыхательных и пищеварительных путей.

После расстегивания воротника одежды осматривают шею, при этом проверяют цело­стность шейного отдела позвоночника, его функцию, ищут на шее следы насильственной смерти.

Для осмотра спины пострадавшего укладывают на живот или на бок, если такая воз­можность существует, под спину просовывается рука и производится прощупывание спины. В процессе этой работы определяются места поражения мягких тканей, костей, сосредоточе­ния боли. Особое внимание при осмотре спины следует уделять состоянию позвоночника.

При осмотре передней части туловища проверяется целостность ключиц путем нажа­тия на их среднюю часть, затем пострадавшего просят глубоко вдохнуть: если ребра и груд­ная клетка не повреждены, то дыхание будет ровным, ритмичным, безболезненным.

После осмотра верхней части туловища производится осмотр живота и прощупывание тазового пояса. . .

Визуальный осмотр верхних и нижних конечностей проводится одновременно с паль-
паторным (пальцевым) исследованием возможных мест травмирования. При этом проверяет-
ся двигательная функция конечностей, их целостность, чувствительность, наличие или от-
сутствие деформаций, ссадин, кровотечений.

Осмотр пострадавшего позволяет определить его состояние, выявить наиболее пора-
женные зоны, наметить пути оказания первой медицинской помощи. Важным элементом при
ее оказании является знание основных признаков жизни и смерти человека.

**Признаки жизни**

Признаками жизни являются: ,

1. Наличие сохраненного дыхания. Его определяют по движению грудной клетки
и живота, запотеванию зеркала, приложенного к носу и рту, движению комочка ваты или
бинта, поднесенного к ноздрям (рис. 15а), приближением уха ко рту пострадавшего, наложе-
нием ладоней на ребра;
2. Наличие сердечной деятельности. Его определяют путем прощупывания пульса
* толчкообразных, периодических колебаний стенок периферических сосудов. Определить
пульс можно на лучевой артерии, располагающейся под кожей между шиповидным отрост-
ком лучевой кости и сухожилием внутренней лучевой мышцы. В тех случаях, когда нельзя
исследовать пульс на лучевой артерии, его определяют либо на сонной или височной арте-
рии, либо на ногах (на тыльной артерии стопы и задней берцовой артерии). Обычно частота
пульса у здорового человека 60-15 уд./мин. ритм пульса правильный, равномерный, напол-
нение хорошее (о нем судят путем сдавливания пальцами артерии с различной силой). Пульс
учащается при недостаточности сердечной деятельности в результате травм, при кровопоте-
ре, во время болевых ощущений. Значительное урежение пульса происходит при тяжелых
состояниях (черепно-мозговая травма);
1. Наличие реакции зрачков на свет. Его определяют путем направления на глаз
пучка света от любого источника (рис. 156); сужение зрачка свидетельствует о положитель-
ной реакции. При дневном свете эта реакция проверяется следующим образом: закрывают
глаз рукой на 2-3 минуты, затем быстро убирают руку; если зрачки сужаются, то это свиде-
тельствует о сохранении функций головного мозга.

**Рис.15. Обнаружение
признаков жизни.**

а - по дыханию с помощью зер-
кала и комочка ваты;
б - по реакции зрачка на действие
света

Отсутствие всего названного выше является сигналом к немедленному проведению реанимационных мероприятий (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца) до вос­становления признаков жизни.

Проведение оживления пострадавшего становится нецелесообразным через 20-25 ми­нут после начала реанимации при условии отсутствия признаков жизни.

**Признаки смерти**

Наступлению биологической смерти - необратимому прекращению жизнедеятельно­сти организма - предшествуют агония и клиническая смерть.

Агония характеризуется затемненным сознанием, отсутствием пульса, расстройством дыхания, которое становится неритмичным, поверхностным, судорожным, снижением арте­

риального давления. Кожа становится холодной, с бледным или синюшным оттенком. После агонии наступает клиническая смерть.

Клиническая смерть состояние, при котором отсутствуют основные признаки жизни

* сердцебиение и дыхание, но еще не развились необратимые изменения в организме. Кли­ническая смерть длится 5-8 минут. Данный период необходимо использовать для оказания реанимационных мероприятий. По истечении этого времени наступает биологическая смерть.

Признаками смерти являются: отсутствие дыхания; отсутствие сердцебиения;

отсутствие чувствительности на болевые и термические раздражители; снижение температуры тела; помутнение и высыхание роговицы глаза;

отсутствие рвотного рефлекса; ' ' \*

трупные пятна сине-фиолетового или багрово-красного цвета на коже лица, груди, живота;

трупное окоченение, проявляющееся через 2-4 часа после смерти.

Окончательное решение о смерти пострадавшего принимается в установленном зако­ном порядке.

**Оказание помощи пострадавшему при утоплении**

Утопление - заполнение дыхательных путей жидкостью или жидкими массами. При­знаками утопления являются выделение пены изо рта. остановка дыхания и сердечной дея­тельности, посинение кожных покровов, расширение зрачков.

Помощь пострадавшему, извлеченному из воды, делится на: помощь при нарушении дыхания и кровообращения; оживление.

1. Если потерпевший находится в сознании, необходимо снять с него мокрую одежду, обтереть тело, укутать и дать какой-либо подкрепляющий напиток (чай, кофе и др.), а также настойку валерианы с ландышем.
2. Если потерпевший находится в бессознательном состоянии, но пульс и дыхание со­хранены, то его следует уложить на спину с опущенной головой и приподнятыми ногами, расстегнуть (снять) стесняющую одежду, дать понюхать нашатырный спирт. Одновременно необходимо принять меры по согреванию, растирая тело по направлению к сердцу и делая массаж верхних и нижний конечностей. При появлении (нарастании) синюшности у постра­давшего необходимо обеспечить вдыхание ему кислорода.
3. Если потерпевший находится без признаков жизни, то мероприятия по его оживле­нию проводятся в следующем порядке:

подготовка к проведению искусственного дыхания (освобождение ротовой полости, носоглотки и верхних дыхательных путей от инородных тел, воды, слизи) (рис. 16); искусственное дыхание (рис. 17); поддержание или восстановление кровообращения.

Все действия по подготовке к искусственному дыханию не должны занимать более 15­20 секунд. При этом необходима максимальная осторожность, так как при грубом обраще­нии может исчезнуть резко ослабленная сердечная деятельность.

Если у пострадавшего судорожно сжаты челюсти, их разжатие производится с помо­щью специального приема: четыре пальца обеих рук помещают под углы нижней челюсти и, упираясь большими пальцами в подбородок, резко нажимают на него, открывая рот. Сделать это можно также расширителем (чайной ложкой или отверткой), заводя их за коренные зубы. Для исключения повторного сжатия челюстей необходимо вставить между зубами предмет

**18**

(кусок резины или дерева, завязанный в узел носовой платок, скатку бинта и т.п.). Съемные зубные протезы необходимо снять.

**Рис. 16. Освобождение дыхательных путей.**

а - очистка полости рта; б - прием для удаления воды из желудка, верх­них дыхательных путей и легких;

в, г - запрокидывание головы для открытия дыхательных путей при западании языка; д, е, ж - приемы выве­дения нижней челюсти

Затем при помощи пальца, обернутого чистой марлей или платком, очищаются полос­ти рта, носоглотки и носа от попавших туда инородных тел (песка, травы, ила и т.п.). При этом голову пострадавшего следует повернуть на бок и вытянуть наружу запавший язык. Очищение полости рта и верхних дыхательных путей можно делать (в целях экономии вре­мени) одновременно с удалением воды из дыхательных путей и желудка. Для удаления воды нужно положить пострадавшего нижней частью грудной клетки на бедро (оказывающий по­мощь становится на одно колено) и несколько раз нажать на грудную клетку. Голова постра­давшего должна находиться ниже грудной клетки.

Все указанные выше действия должны быть произведены не более чем за минуту. После удаления основной массы воды и очищения полости рта, следует немедленно приступить к искусственному дыханию, которое способствует газообмену в легких и насы­щению крови кислородом. ' - . -

Если у пострадавшего мертвенно-бледное лицо, а в полости рта и около ноздрей нет ни воды, ни пены, то удалять воду и очищать полость рта не нужно.

В практике оказания первой помощи при утоплении наиболее эффективными и про­стыми являются способы искусственного дыхания «изо рта в рот» и «изо рта в нос».

**Рис. 17. Способ искусственного ды-
хания «изо рта в рот».**

а - положение головы пострадавшего
и рук оказывающего помощь;
б - момент вдувания воздуха в легкие
пострадавшего через рот

Одновременно с искусственным дыханием производится непрямой массаж сердца (рис. 18). При этом пострадавший должен обязательно лежать на твердой поверхности на спине.

**Рис. 18. Непрямой массаж сердца**

Непрямой массаж сердца следует начинать после четырех-пяти вдуваний воздуха. Массаж проводится строго в режиме 50-60 надавливаний на грудину в минуту. Соотношение «сердечных толчков» (надавливаний) к числу «вдохов» (вдуваний воздуха) должно отно­ситься как 4:1 или 6:1. Во время вдоха пострадавшего надавливание на грудину не произво­дится. В период выдоха следует 4-6 раз нажать на грудину, делая паузу во время последую­щего вдоха.

При оказании помощи двумя лицами, один проводит искусственное дыхание, а другой

* непрямой массаж сердца.

Если помощь оказывается одним человеком, то после 5-6 надавливаний на область нижней трети грудины производится один глубокий выдох в рот или нос пострадавшему, за­тем возобновляется непрямой массаж сердца.

Техника проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца должна за­ранее изучаться на практических занятиях.

Массаж сердца и искусственное дыхание проводится до тех пор, пока пострадавший не станет самостоятельно дышать и не придет в сознание. Предел реанимации, то есть мо­мент, после которого дальнейшее оживление бесполезно, может определить только врач, по­этому мероприятия по оживлению следует проводить как можно дольше, насколько хватит сил.

После оказания первой помощи (пострадавший начал дышать и приходить в сознание) необходимо снять мокрую одежду и согреть его. Для этого применяются горячий песок, грелки, бутылки с теплой водой и т.п. В первую очередь согревается затылок, шея, ноги, об­ласть печени и поясницы. Одновременно с согреванием производится растирание тела кус­ком шерстяной ткани.

При оказании помощи утопающему нельзя забывать о возможности переохлаждения (гипотермии) пострадавшего. Температура воды в водоеме всегда ниже температуры челове­ческого тела (36-37°С), поэтому нахождение в воде в течение любого времени приводит к охлаждению организма. При общем охлаждении пострадавший вял, безучастен, кожные по­кровы бледные, холодные, пульс редкий, температура тела меньше 36,5°С. Если нахождение в воде оченг длительное или вода холодная, переохлаждение организма может быть смер­тельно опасным.

Существует две формы гипотермии: легкая и тяжелая.

При легкой форме человек находится в сознании.

Первая помощь. Пострадавшему необходимо сменить мокрую одежду на сухую и дать попить горячего и сладкого (спиртное противопоказано).

, При тяжелой гипотермии пострадавший, как правило, находится без сознания. Необ­ходим комплекс реанимационных действий.

Первая помощь. Поместить пострадавшего в теплое помещение. Сменить мокрую одежду на сухую, стараясь не тревожить пострадавшего. Положить пострадавшего на твер­дую ровную поверхность лицом вверх, при необходимости сделать искусственное дыхание.

Активно согреть пострадавшего одним из методов: полотенца, предварительно опущенные в горячую воду (70°С), прикладываются к голове, шее, груди, живот)'; или согревать постра­давшего теплом своего тела, плотно прижимаясь к нему (оба должны быть закутаны в одея­ло). '

Нельзя: давать пострадавшему спиртное; пытаться массировать или растирать спасен­ного; помещать в горячую воду или согревать конечности (руки и ноги) пострадавшего.

После оказания первой помощи пострадавшего необходимо доставить в лечебное уч­реждение.

**Во всех случаях, когда во время отдыха на водоеме рядом с вами оказался серь­езно пострадавший или больной человек, после оказания ему первой помощи, необхо­димо принять все доступные меры, чтобы вызвать скорую помощь, либо доставить по­страдавшего (больного) в лечебное учреждение, либо передать его на речное (морское) судно, на котором имеются медицинские работники, либо вызвать спасателей или со­общить в ближайшие подразделения МЧС, милиции, другие органы. Если есть воз­можность, необходимо привлечь для спасения жизни человека других граждан, их транспортные средства, средства связи и использовать другие возможности.**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Изучив настоящее методическое пособие, еще раз подумайте о том, что вы узнали, проанализируйте все описанные в нем ситуации и правила, обсудите с товарищами и колле­гами по работе (учебе). И самое главное - выполняйте их! Предупреждайте всех, кто нару­шает эти правила, о грозящей им опасности. Став очевидцем-несчастного случая, не оставай­тесь безмолвным свидетелем, зовите на помощь людей и посильно помогайте сами.