

Шановні запоріжці та жителі області!

Купання дає людині фізичне та моральне задоволення, допомагає



позбутися стресів. Але, на жаль, для деякого відпочинок біля води закінчується трагедією.

ВАРТО ПАМ'ЯТАТИ:

Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при температурі води не менше +18, повітря не нижче +24.

Основними умовами безпеки є правильний вибір та обладнання місць для купання.

Правила поведінки на воді:

- Не лізьте у воду в незнайомому для Вас місці.
- Купатися краще там, де є рятувальні служби.
- Якщо Ви на підпитку, будьте обережні. Ви можете переоцінити свої сили.
- Купаючись на «дикому» пляжі, у незнайомому місці, не пірняйте з берега, гірки, дерева.



- У воду треба входити неспішно, обережно пробуючи дно ногою. Прибережні води можуть бути засмічені склом, консервними банками та іншим мотлохом.
- Особливо слідкуйте за дітьми: їхня поведінка у воді непередбачувана.
- До плавок потрібно приколоті шпильку. Якщо далеко від берега судорога зведе руку чи ногу, укол шпилькою допоможе відновити еластичність м'язів.
- Якщо Ви розгарячили, то різниця між температурою тіла і води приблизно двократна.
- Утримуйтесь від далеких запливів: переохолодження – це головна причина трагічних випадків.

ВІД ЧОГО ТОНУТЬ ЛЮДИ:

- Від пустощів у воді – «топлять» одне одного; хапають за ноги людину, яка цього не очікує; підкидають удвох-трох одного на невеликій глибині – можна вдаритися головою об дно, особливо у незнайомому місці, пірнають і ламають шию.
- Запливають на матрацах, камерах тощо, не уміючи добре плавати; загубивши «плавзасіб», вже не в змозі дістатися до берегу.



- Таке саме відбувається при невмілому використанні човна, якщо він перевертається.
- Дуже часто тонуть ті, хто вміє плавати, але надто самовпевнені.
- У дев'яти з десяти випадків чоловіки (жінки – рідше) йдуть на дно після вживання алкоголю. **Лікарі підкреслюють:** додатково розігрітий організм гостріше сприймає перепади температур. Занурившись у воду, людина може отримати холодний шок і, навіть не наковтавшись води, зникне у глибині, від перепаду температур трапляються спазми серця, судин.
- Не залишайте дітей без нагляду. Забороняйте дітям, молодше десяти років самостійно заходити у воду.

Загибель дітей – вина тільки дорослих.



Як рятувати потоплючого?

- При порятунку потоплючого підпливіть до нього позаду, візьміть за волосся або під мишки, переверніть

обличчям нагору і, не дозволяючи себе захопити, пливіть до берега.

- На березі покладіть потерпілого животом на зігнуте коліно (голова потерпілого при цьому повинна звисати вниз), проведіть туалет носової порожнини і носоглотки (видаляючи серветкою, шматком матерії твань, пісок, водорості тощо), а потім шляхом здавлювання грудної клітки видаліть воду, що потрапила в дихальні шляхи.

- Після цього потерпілого укладіть на спину, при відсутності дихання або



серцевої діяльності проведіть штучне дихання і непрямий масаж серця.

- Якщо повітря від ваших вдихів не проходить в легені постраждалого – зробіть 6-10 поштовхів руками під грудиною.

ТРЕБА ЗНАТИ –

параліч дихального центра настає через 4-6 хвилин після занурення під

воду, а серцева діяльність може зберігатися до 15 хвилин. Тому заходи першої допомоги повинні виконуватися швидко.

- Повторіть поштовхи під грудиною –



треба наповнити повітрям легені постраждалого.

- Штучне дихання і непрямий масаж серця варто продовжувати до появи об'єктивних ознак смерті (повна відсутність реакції ока на світло, широку зіницю, трупні плями).
- Постраждалий отямився – не дозволяйте йому тут же підвестись.
- При відновленні подиху і серцевої діяльності дайте потерпілому гаряче питво, тепло укутайте і якнайшвидше доставте в лікувальну установу.
- Викличте швидку медичну допомогу за номером «103».

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Відпочинок на природі, біля води може доставити не тільки задоволення і насолоду, але й принести нещастя.

Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Запорізької області

ІНФОРМАЦІЙНИЙ БУКЛЕТ ДЛЯ НАВЧАННЯ НАСЕЛЕННЯ



**БУДЬТЕ
ОБЕРЕЖНІ НА ВОДІ!**

м. Запоріжжя