**Основні правила безпеки під час літнього відпочинку на воді, поблизу водоймищ**

**Необхідно засвоїти:**

- зниження температури води з 18° С негативно впливає на організм людини;

- купання при температурі води близько 4°С викликає різкі зміни в організмі: зростає ритм пульсу і дихання, підвищується артеріальний тиск, значно збільшуються газообмін і витрати енергії, знижується температура тіла;

- протипоказано дітям і підліткам купання у холодній воді,адже лише здоровим людям рекомендоване перебування у холодній воді і то досить обмежений час;

- купатися у відкритих водоймищах слід при температурі повітря не нижче 20-25° С і води не нижче 18-20° С;

- доцільно купатися один раз на день - зранку через годину після сніданку або через дві години після обіду;

- перед купанням необхідно відпочити 15-20 хвилин, погрітися на сонці та обсушити пітну шкіру;

- щоб уберегтися від переохолодження, у воді потрібно постійно рухатися;

- не слід купатися до тремтіння і з’явлення так званої "гусячої шкіри"- це шкідливо впливає на організм;

- не рекомендується після виходу із води обсихати на повітрі та приймати сонячні ванни - після купання треба обтертися тільки рушником;

- купатися необхідно тільки у відведених для цього місцях і у тверезому стані;

- не можна входити у воду в стані алкогольного сп'яніння, бо алкоголь блокує нормальну діяльність головного мозку;

- не можна відпускати на купання дітей без супроводу дорослих;

- не слід допускати грубих ігор на воді: підпливати під тих, хто купається, хапати їх за ноги, "топити", подавати помилкові сигнали про допомогу і т. ін.;

- не треба розгублюватися і прагнути якнайшвидше доплисти до берега,відчувши втому - навчіться "відпочивати" на воді (плавати на спині), адже перевернувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні легкими рухами кінцівок, ви зможете відпочити;

- забороняється запливати далеко, особливо за буї, тому що можна не розрахувати своїх сил і загинути;

- не можна запливати за обмежувальні знаки, що обмежують акваторію з перевіреним дном, визначеною глибиною, бо там гарантована відсутність водовирів та інших небезпек;

- не наближайтесь до суден, човнів і катерів, які пропливають поблизу вас – це може призвести до травмування;

- дотримуйтесь обережності при плаванні на надувних матрацах, авто­мобільних камерах і надувних іграшках, бо вітром або плином їх може віднести дуже далеко від берега або захлеснути хвилею. Із них також раптово може вийти повітря, і вони втратять плавучість;

- будьте обережні при купанні з маскою, трубкою і ластами: не плавайте з трубкою при сильному хвилюванні води у морі, тільки уздовж берега та обов'язково під постійним наглядом, щоб вчасно могла прийти допомога;

- якщо вас захопило плином, не намагайтеся з ним боротися - треба плисти униз за течією, поступово, під невеличким кутом, наближаючись до берега;

- не розгублюйтесь якщо ви потрапили у вир - треба набрати побільше повітря в легені, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок вбік, спливти;

- якщо ви потрапили у водойму із великою кількістю ряски, намагайтеся пли­сти поблизу самої поверхні води, не чіпати рослини, не роби­ти різких рухів. Якщо усе ж руки або ноги заплуталися стеблами, необхідно зупинитися (прийняти положення "поплавка", "спливання") і звільнитися від них;

- якщо у вас починає судомити ногу ( раптове довільне скорочення м'язів), то у таких ви­падках треба негайно зняти судомний стан: припинити рух ногами, на секунду зануритися з головою у воду і, роз­прямивши ногу, рукою сильно потягти на себе ступню за вели­кий палець, аби поновити дію ікроніжного м'яза;

- особи, схильні до судоми, не повинні запливати на глибоку во­ду, адже при загальному судомному нападі плавець втрачає свідомість і може загинути (в таких випадках необхідна термінова допомога, щоб втримати потерпілого на поверхні води - краще це робити двом або трьом вправним плавцям).

**Безпека купання дітей**

**При організованому купанні:**

- купання дітей дозволяється в спеціально обладнаних місцях під керівництвом дорослих (педагогів, керівників або батьків);

- до купання допускаються групи дітей до 10 осіб, під наглядом одного відповідального, що вміє добре плавати і знає прийоми рятування на воді;

- під час купання обов'язкова наявність медичного пункту або медпрацівника;

- напередодні купального сезону відповідними керівниками визначаються місця для купання дітей;

- місця купання обладнуються рятувальним постом з рятувальними засобами. Крім цього, в місці купання дітей ретельно перевіряється дно водолазними службами, про що складається акт перевірки. Вимірюється температура води і повітря;

- купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкістю вітру до 10 м/ сек., темпе­ратурі води - не нижче +18 градусів за Цельсієм, повітря - не нижче +24 градусів за Цельсієм;

- купатися дозволяється через 1,5-2 годи­ни після прийому їжі;

- не дозволяється входити у воду ро­зпашілими і спітнілими;

- діти допускаються до купання після огля­ду їх лікарем;

- роздягання й одягання дітей проводить­ся під наглядом організатора купання (одяг кожної дитини складається у рядки ок­ремими купами);

- відповідальний за купання до по­чатку купання повинен на­гадати дітям правила поведінки на воді, ввійти у воду першим (до дозво­леної межі), а вийти останнім;

- до купання і після нього обов'язково прово­диться перевірка дітей;

**При плануванні індивідуального відпочинку з дітьми біля води:**

- дорослі зобов’язані постійно спостерігати за дітьми, що купаються;

- купання дозволяється в присутності рідних, родичів або знайомих, що вміють плавати;

- купання дозволяється в спеціально відведених місцях - обладнаних пляжах;

- купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкістю вітру до 10 м/сек., температурі води – не нижче +18 градусів за Цельсієм, повітря – не нижче +24 градусів за Цельсієм;

- купатися дозволяється через 1,5-2 години після прийому їжі;

- не дозволяється входити у воду розпашілими і спітнілими;

- одяг до початку купання складається окремою купою кожної дитини в окремому місці;

- до і після купання обов’язково проводить­ся перевірка дітей;

- не слід допускати при стрибках у воду удару животом об во­ду, тому що головний дихальний м’яз – діафрагма – втратить ритм дихання;

- потрібно обмежити пірнання дітей у воду, бо воно може спричинити кисневе голодування;

***Для ліквідування кисневого голодування необхідно:***

*а) негайно припинити пірнання у воду;*

*б) швидко вийти на берег;*

*в) дати ви­пити міцної кави або чаю;*

*г) дати понюхати нашатирний спирт.*

**Під час купання забороняється:**

- вживати спиртні напої дорослим, що кон­тролюють купання дітей.

- залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;

- стрибати у воду з човнів, катерів, споруд­жень, не призначених для цього;

- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;

- прожогом кидатися у воду - треба заходити повільно;

- використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання;

- плавати на плавзасобах у місцях, відведе­них для купання;

- забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і інше);

- прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання;

- підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання;

- допускати під час купання грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг у воді;

- подавати помилкові сигнали небезпеки;

- заходити глибше ніж до пояса дітям, які не вміють плавати;

- навчити дітей плавати.

**Запобіжні заходи під час катання на човнах**

**Кожна дитина повинна знати, що:**

- сідати в човен потрібно обережно, ступаючи по центру настилу;

- під час руху човна не можна пересідати з місця на місце, сідати на борт, розгойдувати човен, пірнати з нього;

- категорично забороняється переходити з одного човна в інший. Дітям варто пояснити, що порушення цих правил може призвести до перекидання човна.

**Дії у випадку нещастя:**

- потрібно зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега: перевернений човен добре три­мається на воді;

- потрапивши під пліт або вітрило човна, що перекинувся, ні в якому разі не можна закривати очі. Варто плисти у тому напрямку, з відкіля надходить світло;

- той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє плавати, і підтримувати його на плаву;

- рятувати треба спочатку одного потопаючого, потім іншого; врятувати уплав одночасно кількох людей неможливо;

- під час катання дітей в кожному човні необхідна присутність дорослого, який уміє керувати судном, добре плавати, знати прийоми надання невідкладної допомоги постраждалим на воді.

**Категорично забороняється під час катання на плавзасобах:**

- навантажувати малі судна понад установлені норми;

- перетинати курс суден, що йдуть;

- близько підходити до суден, що рухаються;

- кататися поблизу пристаней і причалів;

- віддалятися на човні від берега більш як на 100 метрів,

- катати дітей на саморобних човнах, катерах, плотах і т.д.

- кататися при несприятливих метеорологічних умовах.

**Рятування та надання невідкладної першої медичної допомоги постраждалим на воді**

Характер надання допомоги потерпілим на воді може бути різним.

Якщо ви добираєтеся до потопаючого вплав, треба максимально враховувати плин води, вітер, відстань до берега та ін. Наближаючись, намагайтеся заспокоїти і підбадьорити плавця, який витратив сили. Якщо це вдалося і він може контролювати свої дії, плавець повинен триматися за плечі рятувальника. Якщо ж він не контролює свої дії - поводитися з ним треба жорстко і без­церемонно. Деякі інструкції рекомендують навіть оглушити потопаючого, щоб врятувати його і своє життя.

**Техніка рятування потопаючого:**

- підпливти і підпірнути під нього, узявши позаду одним із прийомів захоплення (класичний - за волосся), транспортувати до берега;

- якщо потопаючому вдалося схопити вас за руки, ноги або шию - звільніться і негайно пірнайте - інстинкт самозбереження змусить потерпілого вас відпустити;

- якщо потопаючий уже занурився у воду, не кидайте спроб знайти його на глибині, а потім повернути до життя. Це можна зробити ще й у тому випадку, якщо той, хто потонув, перебував у воді близько 6 хвилин.

**Перша медична допомога:**

- оцінити тяжкість стану постраждалого та доручити іншому рятувальнику викликати бригаду швидкої медичної допомоги;

- якщо людина при свідомості, то необхідно зняти з неї мокрий одяг, витерти тіло, заспокоїти постраждалого та зігріти (укутати і дати гарячий напій);

- якщо ж врятований не реагує ні на звертання до нього, ні на легкі поплескування по щоках але наявна пульсація на сонній артерії та дихання, необхідно надати тілу постраждалого горизонтальне положення з повернутою на бік головою та провести вищезгадані заходи;

- непритомному необхідно дати вдихнути нашатирний спирт, розстебнути одяг, а для активізації дихання використати ритмічне посмикування за язик;

- для перевірки пульсу на сонних артеріях треба натиснути щитовидний хрящ по черзі з обох боків;

- дослідження пульсу на променевій артерії не потрібне, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу;

- ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот;

- у разі відсутності свідомості, пульсу на сонних ар­теріях, ознак дихання, широкі зіниці але нема трупних плям та задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати дії, спрямовані на усунення причин умирання і на відновлення функцій дихання та кровообігу, тобто необхідно виконати найпростіші реанімаційні методи оживлення організму;

- обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень потрібно провести за 4 -5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі;

**Найпростіші реанімаційні методи оживлення організму**

Перше - це спробувати частково видалити воду з дихальних шляхів. Для цього треба трохи підняти постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова звисали, або "перегнути" постраждалого через своє стегно при загнутій у коліні нозі, одночасно натискуючи 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 вимагає багато часу.

**Далі діяти треба швидко в такому порядку:**

- покласти постраждалого на спину на тверду поверхню,а голову максимально опустити назад;

- однією рукою відкрити йому рота, пальцями іншої руки, загорнутими у серветку або носову хустинку, зробити рух навкруги порожнини рота і звільнити її від піску, мулу, решток їжі, зубних протезів, блювотної маси та слизу - все це потрібно робити швидко, але обережно, щоб не завдавати додаткових травм;

- рукою, заведеною під потилицю, макси­мально розігнути хребет в шийному відділі (це потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта);

- потрібно знати, що западання язика стає основною перешкодою для доступу повітря в легені, тому голова потерпілого повинна лежати прямо по відношенню до тулуба, нижню щелепу слід витягнути вперед, язик із порожнини рота теж вперед, до зубів;

- утримуючи голову в такому положенні однією рукою, другою стиснути крила носу, щоб запобігти витоку повітря та спрямувати його в органи дихання;

- після цього розпочати штучне дихання методом «рот в рот» через марлю або тонку тканину.

***Метод «рот в рот» :***

*а) набрати повітря у свої легені;*

*б) щільно охопити відкритий рот пацієнта та зробити пробне вдування повітря в його легені;*

*в) водночас "краєм ока" контролювати підіймання грудної клітки: якщо воно є – продовжувати;*

*г) у випадку, якщо грудна клітка не підіймається або піднімається надче­ревна ділянка, повторити все спочатку.*

- якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, провести штучну вентиляцію не методом "рот в рот", а "рот в ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот (кількість вдувань - 16 - 20 за хвилину);

- вдихаючи потерпілому повітря, потрібно зробити масаж серця, ритмічно натискуючи на його грудину, щоб змоделювати роботу серця і забезпечити переміщення крові в кількості, достатній для підтримки кровопостачання до життєво важливих органів.

***Масаж серця:***

*а) для зовнішнього масажу серця треба розташуватися з боку від хворого;*

*б) масаж серця слід робити схрещеними долонями рук, розташувавши їх посередині грудини, в нижній її третині;*

*в) долоні однієї п’ятірні руки покласти на передньо - нижню по­верхню грудини, основу другої долоні - впоперек першої, розігнути руки в ліктьових суглобах;*

*г) таким чином серце стискається поміж грудиною та хребтом і кров виганяється із серця до основних органів, а під час паузи знову заповнює серце ;*

*д) для масажу серця використовується не тільки сила рук, але і вага тіла: робити ритмічні поштовхи всією масою тулуба, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. При паузах руки від грудини віднімати не слід. Здавлювання грудної клітки проводять з інтервалом в 1 секунду. На одне вдування повітря в рот потерпілого слід зробити п'ять здавлювань грудей;*

*е) у випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдувань до натискувань на гру­дину 1 : 5, якщо рятувальників двоє -2 : 15;*

- кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях;

- правильність виконання закритого масажу серця - це наявність пульсових поштовхів, синхронно з натискуванням на грудину, на сонних артеріях;

- масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри;

- необхідно при будь-якому стані потерпілого проводити заходи для зігрівання тіла шляхом розтирання і масажу кінцівок;

- в тих випадках, коли протягом 30-40 хвилин, незважаючи на правильно проведену реанімацію, змін у стані хворого немає або з'являються трупні плями, задубіння, реанімаційні заходи припиняються;

**Безпека на водоймищах в сезон зимових канікул**

Взимку вода вабить дітлахів та дорослих не менше, ніж літом, адже без катання на ковзанах, прогулянок по замерзлих водоймищах або риболовлі канікули просто неможливі. А для покоління XXI століття це взагалі екстрим!

Який, на жаль, нерідко закінчується трагічно.

**Отже:**

- перш ніж ступати на лід, дізнайтеся про товщину льодового покриву на водоймі: у різних місцях річок та озер товщина льодового покриву може бути різною, у гирлах річок та приток міцність льоду послаблена течією;

- міцність льоду можна частково визначити візуально (при температурі повітря нижче 0)

- **за кольором** :

лід блакитного кольору – найміцніший;

білого – міцність у два рази менша;

сірий – свідчення про присутність води у товщі льоду;

**- за товщею:**

лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною не менше 5-7 см. - витримає лише одну людину;

для групи людей (масові переправи пішки) – товщиною не менше 15 см. (дистанція у колоні по 4 чоловіка 5 м.);

для влаштування ковзанки - не менше 10-12 см.;

при масовому катанні на ковзанах – 25 см.;

для переправи вантажного автомобіля (колісного) вагою 15т. – 35-43 см. (дистанція у колоні не менше 35 м.);

для гусеничного трактора і тягача вагою 20т. – 40-60см. (дистанція у колоні не менше 30 м.);

лід неміцний біля стоку води (наприклад, із ферми або фабрики);

тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами снігу, у місцях, де водорості повмерзали у лід;

тонкий лід там, де б'ють ключі, де швидка течія або струмок впадає в річку.

**Тому:**

- ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги, а тільки за допомогою пешні;

- негайно припиніть рух якщо лід недостатньо міцний і почав тріщати, при цьому повертайтеся лише своїми слідами, не біжіть, а відходьте повільно, роблячи перші кроки не відриваючи ступні ніг від поверхні льоду;

- якщо ви на лижах і треба прокладати лижню, кріплення лиж відстебніть, зніміть з рук петлі лижних палиць і тримайте палиці в руках;

- якщо є рюкзак, то повісьте його лише на одне плече, а краще волочіть на мотузці на 2-3 метри позаду;

- якщо ви йдете гру­пою, відстань між лижниками (та й пішоходами) не скорочуйте менше ніж на 5 м. (відстань повинна бути не менше 5-6 м.);

- під час руху лижник, який іде першим, ударами палиць перевіряє міцність льоду та контролює його стан;

- виміряти точну товщину можна, лише знявши спочатку верхній (каламутний) проша­рок від снігового, зовсім уже неміцного льоду;

- якщо лід почав тріщати, не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду.

**Правила безпеки на зимовій рибній ловлі:**

- не пробивайте поруч багато лунок;

- не збирайтеся великими групами на одному місці;

- не пробивайте лунки на переправах;

- не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега;

- завжди майте під рукою міцну мотузку 12-15 метрів;

- тримайте поруч з лункою дошку або велику гілку;

**Дії при потраплянні у воду**

**Якщо ви провалилися на льоду річки або озера, то:**

**-** широко розкиньте руки по краях льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою;

- намагайтеся, не обламуючи краю пролому, без різких рухів вибиратися на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягаючи на поверхню ноги;

- вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзіть у той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином, перевірена;

- будьте обережні до самого бере­га, а там не зупиняйтеся, доки не опинитеся у теплі.

**Якщо на ваших очах на льоду провалилася людина, то:**

- негайно сповістіть їй, що йдете на допомогу;

- візьміть лижі, дошку, фанеру (це збільшить площу опори) і повзіть на них, широко розкидаючи при цьому руки і не підповзаючи до самого краю ополонки;

- ремені, шарфи, дошки, жердини, санки або лижі допоможуть врятувати людину - кидати їх потрібно з відстані 3-4 метрів;

- якщо ви не один, тоді, узявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і ру­хайтеся до пролому, а подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзіть з небезпечної зони;

- не допустіть переохолодження потерпілого: негайно укрийте його від вітру і якнайшвидше допровадьте в тепле місце, розітріть, переодягніть в сухий одяг і напоїть чаєм.

**Дії при переохолодженні (гіпотермії)**

**Ознаки гіпотермії:**

**1) при легкій гіпотермії:**

- з’являється неконтрольоване тремтіння;

- спостерігається втрата координації рухів;

- притупляється свідомість;

- виникають позиви сечовипускання.

**2) при важкій гіпотермії:**

- бліде, одутле обличчя;

- апатія, сонливість;

- погана координація рухів;

- млява, невиразна мова;

- ірраціональна поведінка (постраждалий може нагадувати п’яного);

- припинення неконтрольованого тремтіння;

- уповільнений, нерегулярні пульс, серцебиття і дихання.

**Перша допомога**

**Дії до прибуття лікаря:**

- постраждалого перенесіть у тепле місце (при цьому пересувайте його дуже обережно і намагайтеся підтримувати у горизонтальному положенні);

- покладіть його так, щоб ноги були вище, ніж голова;

- зніміть з нього вологий одяг, замініть сухим і починайте зігрівання;

- закутайте постраждалого в сухі ковдри або додатковий одяг (ще краще - покласти його в попередньо нагрітий спальний мішок);

- накрийте чим-небудь його голову;

- якщо постраждалий у повній свідомості, дайте йому тепле питво;

- якщо ви у приміщенні, спробуйте зробити йому теплу, кімнатної температури (але не гарячу) ванну;

- зігрівання потрібно проводити поступово: здійснюю­чи масаж тіла, температуру води доводять до 36°С.;

- якщо ванна недосяжна, прикладіть теплі (але не гарячі) грілки до шиї, під пахви і до паху постраждалого;

- якщо тепла вода недосяжна, використайте тепло свого тіла;

- після того, як шкіра постраждалого стане рожевою, проведіть штучне дихання і масаж серця;

- після появи самостійного дихання, постраждалого тепло закутують, дають гарячий чай, молоко;

- при **відмороженні кінцівок** постраждалому надають відповідну допомогу і доставляють до найближчого лікувального закладу, не допускаючи повторного переохолодження.

**Це потрібно запам’ятати:**

**- НЕ** залишайте постраждалого без уваги і піклування ні на хвилинку;

**- НЕ** намагайтеся відігріти постраждалого одномоментно (необхідне поступове зігрівання);

**- НЕ** розтирайте шкіру або кінцівки постраждалого;

**- НЕ** занурюйте у гарячу воду (можна тільки у теплу);

**- НЕ** дозволяйте постраждалому рухатися (примусьте його лежати нерухомо);

**- НЕ** допускайте, щоб тепло від печі або калорифера надходило безпосередньо на шкіру постраждалого;

**- НЕ** використовуйте гарячі грілки;

**- НЕ** давайте гарячу їжу або питво (можна тільки тепле);

**- НЕ** давайте їжу або питво взагалі, якщо він без свідомості або у напівсвідомому стані;

**- НЕ** давайте постраждалому ніяких алкогольних напоїв.