

## Тема 8. Безпека поведження на воді

1. Нормативна база безпечного поведження на воді.
2. Основні правила поведінки на воді.
3. Надання невідкладної медичної допомоги постраждалим на воді.

### Нормативна база безпечного поведження на воді.

Правила охорони життя людей на водних об'єктах України, затверджені наказом Міністерства внутрішніх справ України 10.04.2017 № 301.

Курс плавання є одним з розділів професійної підготовки педагога по фізичній культурі. Мета викладання - озброєння теоретичними знаннями і виховання у студентів визначених професійно-педагогічних навичок і умінь, які забезпечили б можливість управляти процесом фізичного розвитку, утворення і виховання різних учбових закладів, що вчать, з урахуванням вікових особливостей.

Плавання, як засіб фізичного виховання є життєво важливим прикладною навичкою, також це що прекрасне, що гартує і гігієнічне засіб і популярний вид спорту. Це визначає важливість вивчення цієї спортивно-педагогічної дисципліни.

#### *Основні правила поведінки взимку на воді*

На лід річок та озер ступай обережно, на ковзанах катайся тільки тоді, коли переконаєшся, що товщина льоду дозволяє це робити.

Перший крижаний покрив на водоймах не можна використовувати для ігор та розваг. Молода крига на початку свого утворення не міцна, тонка і ваги людини не витримує.

Дочекайся, доки на річці стане міцний лід, а тоді вже розважайся:

- Який він, міцний та неміцний лід?
- Якщо товщина льоду 12 см, він прозорий, з синюватим чи зеленуватим відтінком, лід вважається міцним. Сміливо ставай на нього!
- Якщо при відлизі лід вкривається водою, замітається снігом, а потім замерзає, стає білим чи жовтуватим, він не міцний. Ходити, ковзатись на ньому небезпечно.

З наближенням весни крига стає крихкою (хоча товщина ще й зберігається). Ні кроку на лід!- Перш ніж ступити на лід, упевнись, чи міцний він.- Кататися можна тільки в спеціально відведених для цього місцях, які контролюються дорослими. (Відкриття катка на водоймі дозволяється при товщині льоду не менше 25 см).

- Будь обережним там, де з'явилась течя, де в водойму впадають струмки.
- Недопустимо ходити по льоду: в нічний час, в незнайомих місцях.
- При переході по льоду необхідно йти один за одним на відстані 5 м. Важкі вантажі перевозять санками.

У разі потрапляння у воду у людини в крижаній воді перехоплює дихання, голову ніби здавлює залізний обруч, серце скажено б'ється. Щоб захиститися від смертоносного холоду, організм включає захист – починається сильне тремтіння. За рахунок цього організм зігрівається, але через деякий час і цього тепла стає недостатньо. Коли температура шкіри знижується до 30 градусів, тремтіння припиняється і організм дуже швидко охолоджується. Дихання стає все рідше, пульс сповільнюється, тиск падає. Смерть людини, що несподівано опинилася в холодній воді, настає найчастіше через шок, що розвивається протягом перших 5–15 хвилин після занурення у воду або порушення дихання.

У випадку, якщо ти все ж провалився під лід:

не піддавайся паніці, утримуйся на плаву, уникаючи занурення з головою;

- клич на допомогу;
- намагайся вилізти на лід, широко розкинувши руки, наповзаючи на його край грудьми і почергово витягуючи на поверхню ноги;
- намагайся якомога ефективніше використати своє тіло, збільшуючи ним опорну площу;
- вибравшись на лід, переколись і відповзай в той бік, звідки ти прийшов, де міцність льоду вже відома.

Далі тобі необхідно переодягнутися. Якщо сухого одягу під руками не виявилось, треба викрутити мокрий і знову одягнути його. Щоб зігрітися, виконуй будь-які фізичні вправи. Можна розтертися сухою вовняною тканиною, потім необхідно сховатися в захищеному від вітру місці, добре укутатися, по можливості випити чогось гарячого.

Звичайно, треба завжди намагатися врятувати людині життя почесно, але перш ніж кинутися до того, хто провалився, тобі необхідно:

- покликати (якщо це можливо) на допомогу дорослих;
- знайти предмет, який можна кинути потерпілому (міцну палицю, мотузку, власний пояс, шарф, сумку або рюкзак, якщо вони без речей і мають довгу, міцно пристрочену лямку);
- оцінити, наскільки далеко від берега опинився потерпілий, і чи є можливість без перешкод дістатися до нього.

Якщо ти впевнений, що зможеш (чи готовий) врятувати людину, то:

- крикни, що ти йдеш на допомогу;
- наближайся до ополонки поповзом, широко розкинувши руки;
- підклади під себе лижі, дошку, фанеру;
- обговори свої дії з постраждалим (домовся про команду, на яку потужним ривком ти будеш його тягнути, а він в цей час намагатиметься виштовхнути тіло на поверхню);
- не підповзаючи до самого краю ополонки, подай потерпілому палицю, жердину, лижу, шарф, мотузку, санки чи щось подібне і витягніть його на лід;
- витягнувши потерпілого на лід, разом із ним поповзом повертайся назад.

Звичайно, кожний нещасний випадок на льоду є індивідуальним, і розповісти про всі варіанти щодо дій під час порятунку неможливо, але, як показує досвід, найголовніше не панікувати і правильно оцінити обстановку. Отже, будь обережним, не ризикуй своїм життям!

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є:

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

Загальні правила поведінки на воді:

1. Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
2. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
3. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкості вітру до 10м/сек, температури води – не нижчою за +18°C, повітря – не нижчою за +24°C.
4. Перед купанням рекомендується пройти огляд лікаря.
5. Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години.
6. Заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води.
7. У воді варто знаходитися не більше 15 хвилин.
8. Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні.
9. Не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів.
10. Перед тим, як стрибати у воду, переконайтеся в безпеці дна й достатній глибині водоймища.
11. Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.
12. Кататися на човні (малому плавзасобі) дозволяється тільки після отримання дозволу та реєстрації в чергового по човновій станції.

Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи в постійному напруженні, не гоніться за швидкістю просування на воді, не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря й необхідних тренувань.

На воді забороняється:

1. Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей.

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

Від переохолодження або різкого переходу з зони теплої води в зону холодної з'являються судоми, що зводять руки і ноги. Головне – не розгубіться! Треба негайно перемінити стиль плавання, найкраще лягти на спину й плисти до берега. Намагайтеся утриматися на поверхні води й кличте на допомогу.

Іншими причинами нещасних випадків на воді можуть бути:

- переохолодження у воді;
- перевтомлення м'язів, викликане тривалою роботою їх без розслаблення чи безперервного плавання одним стилем;
- купання незагартованого плавця у воді з низькою температурою та інше.

У всіх випадках плавцю рекомендується перемінити стиль плавання й вийти з води.

Якщо немає умов для негайного виходу із води, то необхідно діяти таким чином:

- при відчутті стягування пальців руки потрібно швидко з силою стиснути пальці кисті руки у кулак, зробити різкий відкидаючий рух рукою у зовнішній бік та розтиснути кулак;
- при судомі м'язів литки необхідно, підігнувшись, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги і з силою підігнути ногу в коліні поперед себе.

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

Серед станів з боку здоров'я людини, які потребують невідкладної медичної допомоги, найбільш часто при нещасних випадках на воді трапляються переохолодження й утоплення.

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

При утопленні

Необхідно якнайшвидше витягти постраждалого з води. Рятувати потоплюючих доводиться, коли: потоплючий знаходиться на поверхні, тільки що зник під водою або пробує під водою декілька хвилин. У цих випадках, перш ніж кинутися у воду, потрібно швидко оцінити становище й вибрати спосіб надання допомоги. Іноді, якщо випадок трапився біля берега, можна кинути з берега предмет, за який може вхопитися потоплючий: рятівний круг, дошку, мотузку та інш. Якщо поблизу є човен, необхідно використати його.

До потоплючого слід підпливати таким чином, щоб він не бачив рятівника та не став чіплятися за нього. До потоплючої людини підпливають ззаду, якщо це неможливо, то

потрібно пірнути під потерпілого, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно штовхнути ліве (праве) коліно спереду і повернути потопаючого до себе спиною.

В особи, яку взяли з поверхні води, частіше бувають психічні розлади, викликані страхом. Необхідно зняти з неї мокрий одяг, витерти тіло, дати 15-20 крапель настоянки валеріани чи крапель Зеленіна, заспокоїти та зігріти людину (вкутати й дати гарячого напою).

Якщо потопаючий знепритомнів (не реагує на звернення та легкі постукування по щоках), але збережені пульсація на сонній артерії та дихання, необхідно надати тілу постраждалого горизонтального положення з повернутою на бік головою, дати вдихнути через ніс випари нашатирного спирту, яким змочений шматок вати, та провести вищевказані заходи.

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

разі, якщо свідомості, пульсу на сонних артеріях немає, наявні ознаки зупинки дихання, широкі зіниці, але немає трупних плям, задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати відновлення дихання та кровообігу. По-перше, спробувати видалити воду з дихальних шляхів. Рідину з них можна частково вивести, трохи піднявши постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова провисали, або "перегнути" постраждалого через своє стегно при зігнутій в коліні нозі, одночасно 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 й потребує багато часу. На обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень є 4-5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі.

Діяти треба швидко та послідовно:

1. Покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню.
2. Однією рукою відкрийте йому рота; пальцями іншої руки, загорнутими у серветку або носову хустинку, слід видалити з порожнини рота пісок, мул та інші чужорідні предмети.
3. Рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігніть хребет у шийному відділі (це не потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта), за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу. Утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носа.
4. Наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдування повітря в його легені. Одночасно "краєм ока" контролюйте підймання грудної клітки, якщо воно є – продовжуйте. У випадку, якщо грудна клітка не підіймається або підіймається надчеревна ділянка, повторіть усе з пункту № 2. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проводять штучну вентиляцію не методом "рот у рот", а "рот у ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань – 16-20 за хвилину.
5. Для зовнішнього масажу серця розташуйтеся з боку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть вздовж передньо-нижньої поверхні грудини, основу другої долоні – уперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулуба, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. Ознакою правильності виконання закритого масажу серця є наявність пульсових поштовхів, які синхронні натискуванням на грудину, на сонних артеріях.
6. У випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдувань і натискувань на грудину 2:15, якщо рятувальників двоє – 1:5.7. Через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки пульсу на сонних артеріях. Масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри. У 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.