Безопасный отдых на водоемах!!!

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий |
| 10.11.2019 19:11 |
| **Безопасный отдых на водоемах!!!** |
|  |
| Хорошо ли Вы умеет плавать? Задайте этот вопрос самому себе. Кто-то скажет: «Ныряй глубже – плыви дальше». Вот и вся премудрость. И будет не прав, рассуждая подобным образом. По статистике, что ежегодно и в крупных городах и в сельских глубинках за весь купальный сезон люди тонут тысячами. И чаще всего, в мелких лужах. А причины смерти бывают настолько банальными и примитивными, что даже не верится, как вообще человек мог утонуть? Главное управление МЧС России по Республике Калмыкия обращается ко всем отдыхающим на природе у водоемов и к тем, кто собирается выезжать на курорты не пренебрегать правилами поведения на водоемах: - В первую очередь по прибытию на курорт или оборудованный пляж нужно оглядеться по сторонам и определить где находится медпункт. Чтобы в минуту опасности не бегать в панике по всему пляжу, разыскивая помощь, а сразу же – в минимально короткий срок – попасть к врачу. - Не стоит сразу прыгать в воду. Если резко переместить организм из горячего в холодное, может остановиться сердце. Чаще всего во время купания наступает внезапная остановка сердца именно из-за перепада температур. В таких случаях снова завести сердце бывает очень тяжело. Поэтому, распарившись по пути на пляж, выполнив энное количество приседаний, благоустраивая пристанище, охлаждаться необходимо сначала в тени. И только после того, как тело остынет, можно будет входить в воду. - В каждом городе есть так называемые лужи, как их называют сами же горожане. Это места, где скопившаяся в котлованах и низинах вода образовала некоторое подобие пруда. И люди из близлежащих домов с удовольствием в них барахтаются. А как показывают исследования, там огромное количество возбудителей болезней, в том числе и таких опасных, как холера и брюшной тиф. Да и дно импровизированных водоемов находится в безобразном состоянии. Что только не валяется в них – от битых стеклянных бутылок до кусков покалеченной арматуры. Именно в таких «лужах» в основном и гибнут люди, и режутся, и колются. Поэтому прежде чем лезть в воду – постарайтесь прощупать дно, чтобы узнать, насколько оно безопасно. - Не забывайте, что в любой момент в воде ногу может свести судорога. Даже если этого пока еще с вами ни разу не случалось – это не значит, что такого не будет никогда. Поэтому к плавкам или к купальнику нужно обязательно прицепить булавку. Что с ней делать в нужный момент, пожалуй, всем известно: нужно уколоть сведенную судорогой икру ноги. - Если вы решили покупаться в «луже», рядом с которой нет медпунктов, позаботьтесь о своем здоровье сами. Обязательно возьмите с собой хотя бы антисептик (йод, зеленку, перекись водорода...) и перевязочные материалы (бинт, вату, пластырь...), чтобы самостоятельно обработать порезы, ссадины и потертости или оказать такую помощь соседям. С более сложными травмами лучше обратиться к врачу. - Обязательно возьмите с собой термос с чистой холодной водой независимо от того, на какой пляж вы идете. Если случится ожог, перегрев или солнечный удар, голову пострадавшего нужно обмотать простыней или полотенцем, смоченным этой водой, и держать его в тени до прихода медиков. - Если доктор говорит, что нужно надевать головной убор – значит, надевать! Солнечный удар «бьет» незаметно. Пойди потом докажи, что ни разу головой не мучился... Кроме того, не стоит забывать о солнцезащитных очках. Особенно если не хотите получить парочку лишних морщин или травму сетчатки. - Не стоит забывать, что при первом посещении пляжа можно обгореть даже под тентом. Поэтому обязательно нужно пользоваться кремами против загара. Они действительно помогают. Только не надо мудрить: детскими кремами нужно мазать детей, а взрослыми – взрослых. Многие это правило не соблюдают и совершают ошибку. Между этими средствами есть существенная разница. - В медпункт нужно обращаться при первых же неприятных признаках, особенно если непонятно, от чего это вдруг заболело или закружилось? Не нужно изображать из себя партизана на допросе и молча сносить мучения. Пусть с вашим недомоганием лучше разберется врач. - Реанимировать человека, утонувшего в речной воде, значительно сложнее, чем в морской. Пресная вода быстрее всасывается в кровь и разрушает эритроциты. В результате освобождается большое количество калия. А из-за переизбытка этого вещества останавливается сердце. Соленая же вода всасывается значительно медленнее, кроме того, она способна сгущать кровь. Поэтому у врачей на море бывает больше времени, чтобы откачать утонувшего. Людей, наглотавшихся пресной воды, и реанимировать нужно иначе. В первую очередь следует заниматься не легкими, а откачивать воду из желудка. А потом уже делать искусственное дыхание. Если вам по случаю придется вытащить из воды утопленника, то ваши действия до приезда врача должны быть таковы: сначала постарайтесь откачать из желудка воду. Без специального оборудования это сделать сложно – но и оставаться не безучастным тоже нельзя! Человека нужно положить на живот. Голову повернуть в сторону и максимально опустить вниз. Ноги, наоборот, должны быть как можно выше. Затем нужно аккуратно надавливать на грудную клетку со стороны спины. В таком положении вода обычно отходит. После нескольких таких манипуляций можно приступать к искусственному дыханию. На сегодняшний день самым эффективным методом считается вдувание воздуха изо рта в рот. Потом нужно очень осторожно (чтобы не переломать ребра!) нажать на грудную клетку, чтобы воздух вышел. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий © 2025 |