**ПАМ’ЯТКА ЩОДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ НЕЩАСНИХ   
ВИПАДКIВ ПIД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ В МIСЦЯХ КУПАННЯ ДIТЕЙ ТА УЧНIВСЬКОЇ МОЛОДI**

Найкорисніший вiдпочинок улiтку — це вiдпочинок бiля водоймищ: вiн покращує настрiй, пiдвищує працездатнiсть, надовго залишає приємнi спогади. Вiдпочиваючи, завжди треба *пам’ятати* про те, що сонце, повiтря, вода можуть залишатися друзями тiльки за умови виконання певних правил безпеки поводження на водi, що досягаеться систематичним проведенням роз’яснювальноi роботи серед дiтей, учнiвсъкої та студентської молодi, виконанням попереджувальних заходiв, правильним вибором мiсць купання тощо.   
 У великих рiчках Украни, таких як Днiпро, Днiстер, Пiвденний Буг, Тиса, можна потрапити на течiю, яка пiдхоплює плавця i швидко несе. Боротьба з течiєю — непосильна, тому правильнiше буде пливти за течiєю, перiодично вiдпочиваючи на спинi, рухаючись у напрямку до берега.   
 Велику небезпеку становлять водовороти. Якщо довелося потрапити у водоворот, випливаючи з нього, необхiдно зберiгати горизонтальне положення. Потрапивши у сильний водоворот, необхiдно пiдплисти в епiцентр, зробивши великий вдих, пiрнути, пiддаючись його силi (пiд водою сила водовороту слабка), i сильним ривком у бiк течiї проплисти пiд водою кiлька метрiв, випiрнувши на поверхню води. У такому випадку вам удасться залишитися за епiцентром водовороту.

Також, слiд думати про безпеку, купаючись у ставках й озерах, у яких стояча вода або повiльна течiя. Загрозою у стоячiй водi є водоростi, котрi небезпечнi тим, що обмежують рухи рук i нiг плавця, не дозволяють вiльно дихати. У такому випадку, за можливостi, треба зберегти горизонтальне положення й обережно знiмати руками одну петлю за одною. Спроби звiльнення вiд водоростей ривками дуже небезпечнi, тому що водоростi можуть ще бiльше обплутати й затягнути руки та ноги у зашморг.   
На морi та великих водосховищах забороняється купатися пiд час шторму.   
У випадку, коли плавець опиняється у водi в таку погоду, йому важко вийти на берег, оскiльки великi хвилi збивають з нiг і вiдносять назад у море. Необхiдно вибрати найбiльш потужну хвилю та з нею вийти, а потiм вибiгти на берег. Якщо це не вдається, необхiдно руками схопитися за водоростi або камiння, що знаходяться на узбережжi, з усiєї сили триматися, впираючись пальцями нiг, доки не спаде хвиля, потiм ривком вибiгти за зону прибою.

Причиною нещасних випадкiв також можуть бути:   
• переохолодження у водi;

• перевтома м’язiв, пов’язана iз довготривалим перебуванням людини у водi;

• купання незагартованого плавця у водi з низькою температурою;

• схильнiсть органiзму плавця до судом.

**2. Захист вiд впливу сонячного промiння**

З метою захисту органiзму вiд негативного впливу сонячного промiння та перенагрiвання у спеку необхiдно одягати легкий свiтлий одяг із натуральних тканин, головнi убори з ширкими полями, сонцезахиснi окуляри, перiодичнканин, головнi убори з шцо купатися, вiдпочивати в тiнi, пити багато води. У першi днi перебування пiд прямим сонячним промiнням слiд не бiльше 5—10 хв. Надалi можна збiльшувати тривалiсть перебування на сонцi на 5 х. Найкращий час для прийняття сонячних ванн — з 9.00 до 11.00 та з 16.00 до 18.00. Під час перебування на сонці потрiбно змiнювати положення тiла та категорично забороняється спати. Тривале перебування пiд сонячним промiнням не рекомендується навiть у тому випадку, коли самопочуття залишається стабiльним.

**З. Заходи безпеки пiд час купання.**

Мiсця купання повиннi вiдповiдати встановленим санiтарним вимогам, бути впорядкованими, позначеними поплавковою огорожею або парканом, дiлянки пляжу, акваторii для купання та нанчання дiтей плаванню повиннi мати глибину не бiлыле нiж до рiвня грудей дитини. На вiдстанi З м вiд зрiзу води встановлюються щити iз рятувальними кругами з плавучими пулями. Територiя пляжу повинна мати кабiни для переодягання, тiньовi тенти, душовi тощо. Необхiдно, щоб дно акваторii, вiдведеної для купання дiтей, мало пологий нахил до глибини 1,5 м без ям, обривiв, пiдводного камiння, корiння, скла. Швидкiсть течiї не мае перевищувати 0,2 м/с.

Найбiльш сприятливими клiматичними умовами для купання слiд вважати безвiтряну сонячну погоду з температурою повiтря +22°С i води +18°С. Перед початком купання слiд приймати повiтрянi та сонячнi ванни не менше ЗО хв. Це необхідно для того, щоб органiзм адаптувався до умов навколишнього середовища, а у випадку потовидiлення — повiльно охолодився. Не рекомендується заходити у воду в розiгрiтому станi, важливо дотримуватися часу перебування у водi та робити перерви мiж заходами у воду.

Невиконання правил поведiнки на водi призводить до нещасних випадкiв i травматизму, тому пiд час купання забороняється:

* запливати за огороджувальнi буї;
* пiдпливати до моторних човнiв, вiтрильникiв, веслових човнiв та iнших плавзасобiв;
* залiзати на технiчнi та попереджувальнi знаки, буї та iншi предмети;
* використовувати рятувальнi засоби i спорядження не за призначенням;
* стрибати у воду зi споруд, не пристосованих для цього у мiсцях, де невiдомi глибини та стан дна;
* органiзовувати у водi iгри, пов’язанi з пiрнанням та захватом тих, хто купаеться;
* стрибати у воду з човнiв, катерiв, iнших плавзасобiв;
* користуватися для плавання дошками, камерами вiд волейбольних м’ячiв,
* рятувальними кругами, надувними матрацами;
* купатися бiля причалiв;
* купатися у вечiрнiй час після заходу сонця;
* стрибати у воду в незнайомкх мiсцях;
* купатися бiля обривiв, зарослих прибирежною рослиннiстю;
* засмiчувати воду та узбережжя, кидати пляшки та iншi предмети.
* Забороняється купання:
* у затоплених кар’ерах, каналах, озерах, пожежних водоймах, ставках, морських акваторiях та iнших водоймах, яю не мають обладнаних сезонних рятувальних постiв, гиляжiв, не зареєстрованi мiсцевою владою як мiсця масового вiдпочинку.

Для попередження нещасних випадкiв пiд час пiрнання треба виконувати наступнi рекомендацii:

* проконсультуватися з лікарем;
* ознайомитися з мiсцем занурення — вивчити рельєф дна;
* коли виникає бажання зробити вдих, потрiбно випливати на поверхню.

Пiд час купання не слiд робити зайвих рухiв, не можна тримати свої м’язиу постiйнiй напрузi, не треба порушувати ритму дихання, перевтомлювати себе, брати участь у великих запливах без попереднiх тренувань та дозволу лiкаря.

**4. Заходи безпеки під час користування плавзасобами**

Необхiдно пам’ятати про безпеку пiд час катання на човнах, катерах, вiтрильниках та iнших плавзасобах. Катання дiтей на гребних човнах, катерах (моторних човнах) проводиться пiд керiвництвом дорослих. Гребний човен повинен бути вiдремонтованим, мати спецiальний номерний знак, забезпечений комплектом рятувальних засобiв, черпаком для вiдливу води. Дiти повиннi бути одягненi в iндивiдуальнi рятувальнi засоби (жилет, пояс). до керування човном, катером допускаються особи, якi мають свiдоцтво про керування плавзасобом. При катаннi дiтей на човнах заборонясться:

- стрибати у воду та купатися з човнiв (катерiв);

- сидiти на бортах, розгойдувати човен, переходити з мiсця на мiсце чи переходити на iнший човен (катер);

- рухатися човнами у колонi по декiлька в ряду (виняток становлять змагання та карнавали);

- зупиняти човни бiля мостiв та пiд мостами;

- рухатися гребними човнами (виняток становлять перевезення) з настанням темноти;

- пiдходити на човнах до моторних суден, пароплавiв, пристаней внутрiшньомiського рiчкового транспорту, причалiв, пляжiв;

- перевантажувати човен (катер) понад установлену пасажиромiсткiсть (вантажопiдйомнiсть).

**5. Правила надання допомоги у разі нещасних випадкiв на водi**

На пляжах оздоровчих установ i в мiсцях масового вiдпочинку та з метою попередження нещасних випадкiв i надання допомоги тим, хто потрапив у небезпечну ситуацiю на водi, органiзацiєю, за якою закрiплена вiдведена територiя, створюються сезоннi рятувальнi пости, обладнанi рятувальною вишкою, моторним човном або катером, покликана забезпечити рятування людей на мiсцях масового вiдпочинку та при проведеннi культурномасових заходiв на водi за допомогою рятувальних засобiв:

- рятувального круга;

- рятувального жилета;

рятувальних куль.

Необхiдний також бiнокль, мегафон, санiтарна сумка з медикаментами, мобiльний телефон як засiб зв’язку.

***Рятувалъний круг***не рекомендується кидати прямо на постраждалого, оскiльки вiн може вдарити постраждалого по головi. iнодi до рятувального круга приеднується кiнець Александрова чи мотузка, i тодi з її допомогою потерпiлого пiдтягують до берега або човна. Постраждалий, отримавши рятувальний круг, повинен надiти його пiд одну руку, а другою гребти.

Зробити два — три кругових оберти рукою та кинути кiнець у напрямку до постраждалого. А вiн, у свою чергу, повинен надiти петлю через голову пiд руки i триматися руками за поплавки. Потiм рятувальник обережно пiдтягусє постраждалого до берега, човна або катера. Кiнець кидається на вiдстань до 25 метрiв.

***Рятувалъний жилет***рекомендується надягти на груди та застебнути.   
 ***Рятаувалънi кулi:***постраждалому у разi отримання рятувальних куль необхiдно взятися за трос, який з’єднує кулi, i лягти на нього грудьми, щоб утриматись у такому положеннi до пiдходу катера чи човна.

Рятувальний пост вiдповiдає за дiлянку водної акваторії до 300 м уздовж узбережжя та 50 м на вiдстанi вiд берега та надає допомогу постраждалим на водi в межах визначеної акваторії.

При проведеннi рятувальних робiт потрiбно пам’ятати, що постраждалий вiдчуває страх, тим самим становить загрозу для життя рятувальника, тому рятування потопаючого — справа складна.

Рятувати людину треба тодi, коли :

а) потопаючий знаходиться на поверхнi води, хаотично махає руками, намагаючись висунутись iз води, щоб набрати повiтря, замiсть того, щоб намагатися плисти;

б) потопаючий пiшов на дно, пробувши пiд водою декiлька хвилин;

в) людина кличе на допомогу або махає руками, щоб привернути увагу;

г) на обличчi з’являється вираз вiдчаю;

д) спроба плисти не сприяє просуванню вперед;

е) хвора або поранена людина може триматись однiєю рукою за уражену частину тiла;

е) тiло у водi перебуває у вертикальному положеннi, ноги не виконують плавальних рухiв.

***Основне правило пiд час рятування потопаючого*** — дiяти обдумано, спокiйно i швидко. Не завжди самому треба пiдпливати до постраждалого. iнодi, коли нещасний випадок трапився недалеко вiд берега, краще використати рятувальнi засоби: круг, дошку, кiнець Александрова тощо. Коли поруч човен, то слiд скористатися ним. Якщо рiчка зi швидкою течiєю, потрібно зайти у воду та пiдплисти до постраждалого по течії. Не треба стрибати у воду в одязi, слід спокійно, але швидко роздягнутися i скинути взуття. Треба обережно заходити у воду, коли не знаєш глибини водоймища. До постраждалого підпливають іззаду. Коли це неможливо зробити, потрібно пірнути під постраждалого, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лiвої) ноги, а долонею правої(лівої) рукисильно штовхнути лiве (праве) колiно спереду та повернути постраждалого до себе спиною. Потрiбно це робити тодi, коли постраждалий у панiцi, робить хаотичнi рухи або вiдштовхує рятувальника.

Пiд час допомоги постраждалому на водi треба пам’ятати, що смерть настає вiд зупинки дихання та кровообiгу i зволiкати не потрiбно. Зупинка дiяльностi серця постраждалого виникає в результатi зупинки дихання. Мiж зупинкою дихання та зупинкою серця є 2—5 хв. Ось за цi 5 хв можна повернути постраждалого до життя. Тому треба витягти людину з води й надати їй долiкарську допомогу.

В осiб, якi були пiд водою, зупиняється дихання i серцебиття, вiдповiдно треба дiяти швидко. Усi дії з пiдготовки до штучного дихання повиннi тривати не довше 15—20 с. По-перше, на березі постраждалого звiльняють вiд одягу, голову повертають у бік, носовою хустинкою чи марлею, намотаною на палець, очищають рот, нiс вiд пiску, мулу, водоростей. По-друге, рятувальник повинен стати на одне колiно, а на друге покласти постраждалого вниз обличчям так, щоб голова знаходилась нижче тулуба. У такому положеннi вода вiльно витiкае з дихальних шляхiв. Для швидкого виведення води рятувальник повинен натиснути рукою на нижню частину грудної клiтки постраждалого з боку спини. Тривалiсть цiєї процедури — 15—20 с. у постраждалого пiсля витiкання води з дихальних шляхiв починаеться кашель i вiдновлюється самостiйне дихання. Якщо цi заходи не принесли позитивного результату, необхидно зробити штучне дихання. Найбільш ефективними методами штучного дихання є «iз рота в рот» та «iз рота в нiса. у разi появи самостiйного дихання штучне дихання призупиняють не вiдразу, а продовжують робити в такт з вiдновленим диханням. Цi заходи проводять доти, доки у постраждалого робота серця i дихання не нормалiзуються.

У випадку утоплення, коли серце не працює, одночасно зi штучним диханням робиться непрямий масаж серця. Для проведення непрямого масажу серця постраждалого треба покласти на спину, попередньо розстибнувши одяг бiля щиї та на поясi. Починати непрямий масаж серця слiд пiсля 4—5 вдувань повiтря способом „iз рота в рот” або «iз рота в нiс».

У випадку оживлення дiтей масаж проводиться пальцями рук, поставленими хрест на хрест. На грудну клiтку треба натискати 100 разiв за хвилину. Необхідно чергувати штучне дихання з непрямим масажем серця. Про успiшнiсть оживлення свiдчить поява пульсу на соннiй артерії та реакцiя зiниць на свiтло. При зупинцi серця зiницi розширенi i на свiтлi не звужуються.

Методами штучного дихання та непрямого масажу серця повинен володiти кожний учень, щоб допомогти людинi, яка потрапила в біду на водi.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вiк | Немовля до 1 року | Дитниа 1-8 рокiв | Дорослий |
| положення рук | два пальцi на нижнiй половинi  грудини (на ширинi одного пальця  нижче сосків) | Одна рука на нижнiй половинi  грудини | двi руки на нижнiй половинi  грудини |
| Глибина поштовхiв | Приблизно 2 см | Приблизно 3 см | Приблизно 4-5 см |
| Вдування | Повiльно до пiдняття грудної клiтки  (протягом 1-1,5 с) | Повiльно до пiдняпя грудної клiтки  (протягом 1-1,5 с) | Повiльно до пiдняття грудної клiтки  (протягом 1,5-2 с) |
| Цикл | 5 поштовхiв — 1 вдування | 5 поштовхiв — 1 вдування | 15 полттовхiв — 2 вдування |
| Темп | 5 поштовхiв протягом приблизно 3 с | 5 поштовхiв протягом приблизно 3 ьс | 15 поштовхiв приблизно 10 с |
| Рахунок | 1, 2 , 3, 4, 5 – 1 вдування | 1, 2 , 3, 4, 5 – 1 вдування | 1, 2 , 3, 4...15 – 2 вдування |

Пам’ятка щодо попередження нещасних випадків під час купання дітей та учнівської молоді розташована на сайті відділу освіти Дніпропетровської райдержадміністрації (vo-drda.ucoz.com) для використання у методичній роботі з питань безпеки життєдіяльності у закладах освіти .