

## Несчастные случаи на воде

Несколько простых мер предосторожности помогут предотвратить подавляющее число утоплений. Возможно, самые главные из них — следующие:

- научитесь плавать (а лучше — умеете хорошо плавать с детства);
- если плаваете плохо — не доверяйте надувным матрасам и кругам, помните: надувной лебедь — всего лишь надувной лебедь;
- помните, что паника — основная причина трагедий на воде: не поддавайтесь ей никогда; достаточно лечь на спину и сделать один вдох, слегка шевеля ногами и руками, чтобы убедиться: спокойный человек действительно не тонет;
- воздерживайтесь от употребления алкоголя во время купания или катания на лодке;
- обращайте внимание на первые признаки усталости во время своего пребывания в воде.

Существуют и другие меры предосторожности. Прежде всего, необходимо иметь сведения о водоеме, в котором собираетесь купаться. Какова его глубина? Есть ли под водой опасные предметы? Какова температура воды? Есть ли течения, приливы и отливы? Водятся ли опасные рыбы, животные? Особенно важно получить ответы на эти вопросы, если место предстоящего купания тебе совсем незнакомо и не патрулируется спасателями.

Кроме того, проверьте, есть ли у Вас спасательные средства и легко ли будет воспользоваться ими в случае необходимости. Лодка, спасательный круг, веревка или длинный шест могут спасти жизнь тонущего и избавить неподготовленного человека от опасных для него попыток оказать помощь в воде.

Не старайтесь проплыть как можно дальше под водой. Люди, которые любят плавать под водой, иногда перед тем, как нырнуть, делают несколько глубоких вдохов. При этом кровь насыщается кислородом, что позволяет человеку дольше задерживать дыхание. Но иногда данный прием приводит к тому, что человек внезапно теряет сознание и оказывается в критической ситуации.

Домовладельцы, имеющие бассейны, должны обязательно позаботиться о мерах безопасности, даже если у них нет собственных детей. Любой бассейн должен, как минимум, иметь ограждение высотой не менее 1,5 м со всех четырех сторон. Если есть двери или окна, которые выходят из дома прямо в

бассейн, необходимо следить, чтобы они были заперты, когда поблизости находятся дети. Это особенно важно, если дети оставлены под присмотром няни или старых дедушки и бабушки. Владельцам бассейнов, у которых есть маленькие дети, следует подумать об установке сигнального устройства, которое срабатывает, когда кто-нибудь прыгает (или падает) в воду. Взрослым нужно выработать правила пользования бассейном и строго соблюдать их, что в первую очередь касается надзора за купающимися и играющими в бассейне детьми.

Не стоит полагаться на детские надувные приспособления для плавания в бассейнах: они создают у взрослых, присматривающих за детьми, и у самих детей ложное ощущение безопасности. Маленькие дети иногда вываливаются из них или оказываются перевернутыми вниз головой. Установлено, что в двух случаях из трех дети почти успевают утонуть за короткое время, пока присматривающий за ними человек на что-то отвлекается.

Воды глубиной в несколько сантиметров достаточно, чтобы могла произойти трагедия. Среди ежегодно тонущих в ваннах (примерно 200 человек) немало детей в возрасте до 2 лет.

Научитесь делать искусственное дыхание, массаж сердца и обучитесь приемам безопасного оказания помощи тонущим:

Подплывая к утопающему (сзади), постоянно общайтесь, разговаривайте с ним.

Обхватите его грудную клетку своей ведущей рукой так, чтобы руки утопающего оказались сверху Вашей руки, а голова — над поверхностью воды.

Доставьте пострадавшего на берег.

Освободите легкие пострадавшего от воды и ила: положите его на свое согнутое колено: Ваше колено должно при этом упираться в солнечное сплетение пострадавшего. Таким образом Вы вызовете рвоту. Затем положите пострадавшего на спину, освободите его ротовую и носовую полости от рвотных масс и — по необходимости — приступайте к реанимационным мероприятиям (см. ч. II, разд. 1.15).

После проведенных мероприятий тепло укутайте пострадавшего и доставьте его в медицинское учреждение