

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ ОРГАНИЗМА. МЕРЫ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Его основные причины - длительное нахождение в воде или даже кратковременное пребывание в ледяной воде. Реакция человека на переохлаждение определяется степенью адаптации организма к холоду.

Для его предупреждения при купании надо ограничивать время пребывания в воде и регулировать перерывы между заходами в воду.

Температура воды, °С	20	17	14
Допустимое время пребывания в воде	40 мин	15 мин	купание не разрешается
Перерыв между заходами в воду(ч)	1	1,5	купание не разрешается

Данные рекомендации рассчитаны на здоровых и физически подготовленных людей, имеющих достаточную степень тренированности. Здоровых детей дошкольного возраста можно купать в открытых водоемах при температуре воды +23-24° С в течение 1 - 3 мин и не более 2-3 раз в день, т.к. слишком резкие и частые перепады температуры вредны для детского организма.

Здоровые дети школьного возраста могут начинать купание при температуре воды +20-21 ° С. Причем увеличивать время пребывания в воде нужно постепенно, с 3 — 5 до 10 — 15 мин.

До озноба не должны купаться дети любого возраста.



- **ПРИ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ** появляются озноб, мышечная дрожь, общая слабость, трудность передвижения, бледность кожных покровов. Пострадавшего необходимо тепло одеть, напоить горячим чаем или кофе, заставить выполнить интенсивные физические упражнения. Дальнейшее купание в этот день прекращается.
- **СРЕДНЯЯ СТЕПЕНЬ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ** характеризуется синюшностью губ и кожных покровов, ослаблением дыхания, пульс становится реже, появляется сонливость, утрачивается способность к самостоятельному передвижению.
- **ПРИ ТЯЖЕЛОЙ СТЕПЕНИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ** появляются судороги, головокружение, возможна потеря сознания. Жизненные функции постепенно угасают. При средней и тяжелой степени переохлаждения пострадавшего надо растереть шерстяной тканью, согреть под теплым душем (если его помещают в ванну, то температуру воды повышают постепенно, с 30 - 35° С до 40 - 42° С), сделать массаж всего тела. Потом тепло одеть, уложить в постель, согреть грелками. Согревание должно быть постепенным, чтобы не было резкого перепада температур.

ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ

01

ТОСЭР

26-18-26

ГИМС

20-70-61

Объединенный УМЦ по ГОЧС
Тюменской области
ул. 30 лет Победы, 40

31-41-52, 31-43-99

ОБЪЕДИНЕННЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
по ГОЧС ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

правила поведения на воде



ПАМЯТКА
ЖИТЕЛЯМ
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

г. Тюмень

МЕРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ

При наступлении теплых солнечных дней люди стремятся к воде. В это время надо быть особенно внимательными.

СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17 - 19°. Плавать в воде можно не более 20 мин., причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3 - 5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15 - 20 мин., а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон;
- не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
- не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосуживающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;
- если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным незасоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;
- не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине.
- Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;

- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;
- не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;
- в водоемах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растения, не делая резких движений. Если все же руки или ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку (принять положение «поплавка», «всплывания») и освободиться от них;
- не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.
- Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности:
- нельзя плавать с трубкой при сильном волнении моря. Плавать надо только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы вовремя могли прийти на помощь;
- не допускать грубых шалостей в воде: подплывать под купающихся, хватать их за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и т.п.;
- не оставлять у воды малышей. Они могут оступить и упасть, захлебнуться водой или полость в яму;
- не заплывать за ограничительные знаки, т.к. они ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной, там гарантировано отсутствие водоворотов и т.д. Не надо отплывать далеко от берега или переплывать водоем на спор. Доказать свое умение плавать можно, проплыв несколько раз одну и ту же дистанцию вблизи берега;
- не подплывать к близко проходящим судам, лодкам и катерам.

МЕРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

ВЗРОСЛЫЕ ОБЯЗАНЫ НЕ ДОПУСКАТЬ

- У одиночное купание детей без присмотра;
 - У купание в неустановленных местах;
 - У катание на непригодных для этого средствах, предметах.
- Участки водоемов для купания детей лучше выбирать с пологим песчаным берегом. Дно должно иметь постепенный уклон до глубины 1,5 м, без ям, уступов, водорослей, коряг, острых камней. На участке для купания и обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста оборудуется специальное место («лягушатник», с глубиной не более 0,7 м), которое ограждается забором из штакетника или обносится линией поплавков на тросах.
- На водоемах с глубиной до 1,5 м разрешается купаться детям с 12 лет и старше и только хорошо умеющим плавать. Это место ограждается буйками.
- Для купания детей во время походов, прогулок и экскурсий выбирается неглубокое место с пологим и чистым дном. Обязательно проводится обследование места купания хорошо плавающими взрослыми.

ВСЕ ДЕТИ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ ПРАВИЛА:

- купаться только в специально отведенных местах;
- не подплывать к близко идущим судам, лодкам и катерам;
- не допускать шалостей на воде;
- не подавать ложных сигналов тревоги;
- не плавать на надувных матрацах, камерах, досках;
- не нырять в воду в незнакомых местах, с лодок, крутых берегов, причалов;
- не купаться в воде при температуре ниже +18°C;
- не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;
- не кататься на самодельных плотках;
- купаться только в присутствии старших.