

Профилактика утоплений

Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании.

Как и где чаще тонут?

По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно в мире тонут около 360 000 человек. Утопление является **третьей** ведущей причиной смертности от несчастных случаев. Большинство утоплений происходит в водоемах и бассейнах. 25% утонувших **умели плавать**. Около 50% всех случаев утопления взрослых и подростков происходит, когда утонувший находился в состоянии алкогольного опьянения.

Факторы риска

- неумение плавать;
- купание детей без контроля родителей;
- употребление алкоголя;
- отсутствие спасательных жилетов при катании в лодках и на катерах;
- несчастный случай (ныряние в неглубокую воду - травмы шеи и головы о твердое дно водоема или бассейна, судороги, сердечный приступ во время купания).

При утоплении человек не может дышать воздухом, а при инстинктивной попытке вдохнуть в легкие попадает вода и потерпевший задыхается. Всем клеткам человеческого тела требуется кислород и при его отсутствии клетки начинают разрушаться. Повреждение головного мозга происходит через **шесть минут** после прекращения поступления воздуха в легкие.

Вид утопающего.

В кино сцена с утоплением стереотипна – жертва очень активно и отчаянно цепляется за последние шансы выжить. В реальной жизни всё происходит по-другому.

Тонуший человек не будет в состоянии ответить на элементарный вопрос, а также **не сможет доплыть до спасательного оборудования**, поэтому не стоит терять драгоценные секунды и помочь ему.

- В редких случаях тонуший человек в состоянии физиологически позвать на помощь. Первая функция дыхательной системы – это дыхание, речь – это вторично. Поэтому, чтобы снова начать говорить, сначала нужно восстановить дыхание.
- Рот тонущего человека то уходит под воду, то снова появляется над поверхностью. Однако, когда рот находится над водой, этого недостаточно, чтобы выдохнуть, вдохнуть, а затем позвать на помощь. Когда он выныривает, он успевает только сделать вдох-выдох, после этого сразу снова погружается под воду.
- Тонуший человек не может для привлечения внимания размахивать руками. Он инстинктивно, пытаясь оттолкнуться от воды, вытягивает руки в

стороны. Это именно те движения, благодаря которым он всплывает на поверхность и может сделать вдох.

- Тонущий не в состоянии контролировать движения руками, физиологически не может "перестать тонуть" и направиться в сторону спасателей, размахивать руками или схватить спасательное снаряжение.
- Тонущий человек пребывает в вертикальном положении, при этом ноги не подают ни одного признака поддерживающих движений. Если спасатель не извлечёт его из воды, то продержавшись на поверхности 20-60 секунд, человек полностью уйдёт под воду.

Признаки тонущего человека

1. Голова в воде, а рот у поверхности;
2. Рот полуоткрыт или открыт, а голова откинута назад;
3. Взгляд пустой, не фокусируется;
4. Глаза могут быть закрыты;
5. На лбу и глазах волосы;
6. Человек не двигает ногами, держится на воде в вертикальном положении;
7. Над поверхностью человек дышит часто, буквально заглатывая воздух;
8. Безуспешно пытается плыть в каком-то направлении;
9. Безуспешные попытки перевернуться на спину;
10. Может показаться, будто утопающий взбирается по верёвочной лестнице.

Оказание помощи тонущему человеку

В первую очередь утопающего человека необходимо достать из воды. Ваша задача сделать это как можно быстрее, потому что уже через 6-7 минут вернуть утопшего к жизни практически невозможно (желательно сделать это в первые 2-3 минуты).

Прежде всего, когда вы увидели, что кто-то тонет, необходимо привлечь внимание других людей, находящихся на берегу. Очень хорошо, если это пляж и на нем есть профессиональные спасатели. Если спасателей нет - попросите других людей вызвать скорую помощь и плывите за утопающим. Но не тратьте на это много времени - помните, дорога буквально каждая секунда, которую утопающий проводит под водой не дыша.

Запомните, подплывать к тонущему человеку можно только со спины, в противном случае он может схватить вас руками и помешать вам плыть. Если тонущий не контролирует свои действия, подплыв к нему сзади и захватив его за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.

Если утопающий ушел на дно, постарайтесь нырять за ним не сверху, а вначале нырнув ко дну, затем перемещаясь параллельно дну доплыть до него, обхватить его сзади под мышки или взять за волосы и оттолкнувшись от дна ногами вынырнуть вместе с ним на поверхность.

Как только вы достали пострадавшего из воды, немедленно проверьте дышит ли он и есть ли у него пульс. Если есть дыхание и пульс, тогда уложите пострадавшего так, чтобы его голова находилась ниже уровня тела. Обязательно вызовите скорую помощь. Как бы хорошо, на первый взгляд, ни

чувствовал себя пострадавший, при утоплениях жизненно необходимо, чтобы человека осмотрели медики.

Если потерпевший находится **без сознания**, но при этом дышит и у него есть пульс, осмотрите его рот, и очистите его от инородных предметов (ил, песок, рвотные массы). Положите пострадавшего на бок, чтобы он не захлебнулся рвотными массами.

Если у пострадавшего нет пульса и дыхания, в первую очередь необходимо очистить его легкие от попавшей в них жидкости. Для этого положите потерпевшего животом на свою ногу, согнутую в колене и несколько раз ударьте его ладонью на уровне лопаток. Вода должна выйти из легких.

Как только вода отошла, необходимо приступать к дальнейшим реанимационным мероприятиям - искусственному дыханию и непрямому массажу сердца.

Профилактика утоплений

95% всех случаев утоплений можно было бы предотвратить. Самая хорошая и эффективная помощь утопающим - **это профилактика!**

1. Учиться плавать надо с самого раннего детства (надо выплыть, когда это будет жизненно необходимо).

2. Купаться можно в разрешенных местах, на оборудованных пляжах. Не надо плавать у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд.

3. Запрещается:

- Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.
- Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.
- Отплывать далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать.
- Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.
- Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.
- Купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.
- Купаться у причалов, набережных, мостов.
- Купаться ночью.
- Прыгать в воду в незнакомых местах (на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.)
- Нырять на мелководье (для безопасного ныряния нужна глубина не менее трех метров).
- Купаться у крутых, обрывистых берегов.

4. Попав на быстрое течение, не надо плыть против течения. В этом случае плыть по течению так, чтобы постепенно приближаться к берегу. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко. Попав в

водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

5. Если свело судорогой мышцы, лечь на спину и плыть к берегу, постараться при этом растереть сведенные мышцы.

6. Нельзя подавать крики ложной тревоги (такие «шутки» мешают спасателям работать).

7. Не устраивать в воде игр, связанных с захватами.

8. Никогда не заходите в воду, если употребили спиртное.

9. Детям, не достигшим 16 лет, рекомендуется кататься в лодках только в сопровождении взрослых. Прежде, чем сесть в лодку, убедитесь в ее исправности. Проверьте, в порядке ли весла и уключины, на месте ли черпак для отлива воды, причальный канат и спасательные средства: спасательный круг или жилет для каждого пассажира, которые понадобятся вам для оказания помощи.

Помните:

нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей!

Ю.В.Евстигнеева,
врач-методист ГКУЗ «ВОЦМП»