



Будьте осторожны на воде!

*методичні рекомендації для
батьків та педагогів*



Пам'ятка

Знання правил поведінки на воді захистить вас від біди

Найвищими цінностями суспільства є життя і здоров'я людей. Проте з кожним роком збільшується кількість негативних факторів, що згубно впливають на безпеку життєдіяльності. Лихо краще попередити, ніж боротися з його наслідками, часто трагічними.

Основними причинами такого катастрофічного стану справ – незнання правил особистої безпеки, невміння передбачити небезпеку, по можливості її уникнути та при необхідності діяти. Для переважної більшості дорослих та дітей в екстремальних ситуаціях найбільш характерні страх, паніка, невміння швидко оцінити обстановку і гармонійно діяти.

Попереду купальний сезон. Тисячі людей у цей період місцем свого відпочинку обирають берег моря, річки, озера чи ставка. Вода – це середовище, в якому при невиконанні правил поведінки людина може отримати травму і навіть загинути.

Найбільш приємний і корисний відпочинок влітку – відпочинок на воді. Однак, перебуваючи на водних об'єктах, завжди треба пам'ятати про безпеку.

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Навчитись плавати потрібно кожному громадянину нашої країни. Людина, яка добре плаває, відчуває себе на воді спокійно, упевнено, у випадку необхідності може надати допомогу людині, яка потрапила в біду.

Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді.

Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку. Необхідно звернути особливу увагу на роз'яснювальну роботу з дітьми в школі, вдома, у дитячих оздоровчих установах, а також через засоби масової інформації.

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є:

- правильний вибір та обладнання місць купання;
- навчання дорослих і дітей плаванню;
- суворе дотримання правил поведінки під час купання й катання на плавзасобах;
- постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ

Основні правила поведінки на воді:

1) Уміння триматися на воді – запорука безпеки. Купання у морі, річці, ставку.

Вода є не тільки джерелом життя, здоров'я та задоволення, але й джерелом небезпеки для життя людини. Зазвичай гинуть ті, хто порушує правила безпеки на воді. Уміння триматися на ній – запорука безпеки. У морі на воді триматися легше, бо густина солоної води вища за густину прісної.

Пам'ятайте, що на річці є течія. Дно річки може бути замуленим. Вода у ставках стояча, тобто більш забруднена, ніж у річках, і це може спричинити зараження при купанні.

2) Допомога потопуючому.

Щоб допомогти потопуючому, слід дотримуватись правил:

- якщо поблизу вас є який-небудь плавучий предмет (найкраще – рятувальний круг), киньте його так, щоб потопуючий міг за нього вхопитися; краще, якщо прив'яжете до нього мотузку, за яку потім можна підтягнути потопуючого до берега;

- якщо нещастя трапилося на мілководді, спробуйте підійти до потерпілого вбід, щоб подати рятувальний засіб, але тримайте його так, щоб він був між вами і потерпілим;

- якщо ви спробуєте підпливти до потопуючого, краще коли у вас в руках буде рятувальний засіб, щоб потопуючий хапався за нього, а не за вас, розмовляйте з потерпілим, заспокоюйте його;

- опинившись на березі, викличте "швидку допомогу".

3) Правила безпечної поведінки на воді та біля води.

Щоб приємно провести біля води вільний час, слід дотримуватись таких правил:

– діти повинні купатися обов'язково під наглядом дорослих;

– учитися плавати потрібно під керівництвом інструктора або батьків;

– не купайтеся і не пірнайте у незнайомих місцях, це можна робити у спеціально обладнаних місцях;

– не можна запливати за обмежувальні знаки;

– слід дуже обережно поводитися на надувних матрацах та іграшках, особливо, коли є вітер або велика течія;

- якщо течія вас підхопила, не панікуйте, треба пливати за течією, поступово і плавно повертаючи до берега;

– купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при температурі води не менше +18, повітря - не нижче +24;

– не треба купатися довго, краще купатися декілька разів по 20-30 хв;

– не заходити у воду напідпитку, ніколи не плавати наодинці, особливо якщо не впевнені у своїх силах;

– не можна гратися на воді у такі ігри, які можуть спричинити шкоду;

– не подавайте навмисних сигналів про допомогу;

– не пірнайте під людей, не хапайте їх за ноги;

– купаючись на "дикому пляжі" чи у незнайомому місці – не пірнайте з берега, гірки чи дерева;

- купатися краще там, де працюють рятувальні служби;
- утримуйтеся від далеких запливів;
- до плавок слід прикріпляти шпильку, адже якщо далеко від берега судомач зведе руку чи ногу, укол шпилькою допоможе відновити еластичність м'язів.

На воді забороняється:

1. Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей.
2. Вилазити на попереджувальні знаки, буї, бакени.
3. Стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
4. Пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.
5. Використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання.
6. Плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які не відведені для купання.
7. Вживати спиртні напої під час купання.
8. Забруднювати воду й берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання.
9. Підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.
10. Допускати у воді небезпечні ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг та з примусовим зануренням під воду.
11. Подавати фальшиві сигнали тривоги заради жарту.
12. Дітям, які не вміють плавати, заходити глибше, ніж до пояса.
13. Купання дітей без супроводу дорослих.

Будьте обережні, бережіть своє життя та життя своїх близьких!

Дотримання відпочиваючими правил поведінки на водних об'єктах

Щоб уникнути трагедії на воді, зробити відпочинок біля води дійсно приємним, ще раз радимо суворо дотримуватися життєво-важливих правил безпечної поведінки на воді.

Подбайте про власну безпеку й безпеку своїх дітей. Відпочинок на воді допускається тільки у спеціально відведених місцевими органами влади та обладнаних для цього місцях. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при температурі води не менше +18, повітря не нижче +24.

Основні правила безпеки:

- не лізьте у воду в незнайомому для вас місці;
- уникайте води із швидкою течією;
- не заходьте у воду напідпитку;

- ніколи не плавайте наодинці, особливо якщо не впевнені у своїх силах;
- купаючись на «дикому пляжі» чи у незнайомому місці – не пірняйте з берега, гірки, дерева;
- у воду слід входити неспішно, обережно пробуючи дно ногою;
- купатися краще там, де є рятувальні служби;
- особливо слідкуйте за дітьми, їхня поведінка у воді не передбачена;
- до плавок потрібно прикріпляти шпильку, якщо далеко від берега судомо зведе руку чи ногу, укол шпилькою допоможе відновити еластичність м'язів;
- утримуйтеся від далеких запливів: переохолодження – головна причина трагічних випадків;
- на рівнинних річках є багато ям і вирів, вони підступно зустрічаються біля піщаних кос, під берегом, де особливо любляють купатися діти.

Будьте дуже обережні під час відпочинку на воді, щоб він був для Вас і Ваших дітей безпечним, весь час суворо дотримуйтеся порад рятувальників! не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря й необхідних тренувань.

Правила поведінки для дітей:

1. Купання дозволяється в спеціально обладнаних місцях, визначених місцевими органами виконавчої влади, під наглядом дорослих (педагогів, керівників або батьків).
2. До купання допускаються групи дітей до 10 осіб під наглядом одного відповідального, який уміє добре плавати і знає прийоми рятування на воді.
3. Біля місця купання має бути обладнаний медичний пункт, а в разі його відсутності купання має здійснюватись під наглядом медпрацівника.
4. Місця купання обладнуються рятувальними постами з рятувальними засобами. Крім того, в місцях купання дітей аварійно-рятувальними службами ретельно перевіряється дно, про що складається акт перевірки, вимірюється температура води і повітря.
5. Діти допускаються до купання після огляду лікарем.
6. Роздягання та одягання дітей проводиться під наглядом організатора купання (одяг кожної дитини викладається у рядки окремими купами).
7. До й після купання проводиться перевірка наявності дітей шляхом шикування їх у ряд відповідно до місць, де складено їх одяг.
8. Відповідальний за купання повинен: нагадати дітям правила поведінки на воді до початку купання, увійти у воду першим (до дозволеної межі), а вийти останнім.
9. При особистому купанні дітей дорослі зобов'язані постійно спостерігати за ними.

Правила поведінки під час катання на човнах

Човни, катери та інші плавзасоби, що належать санаторіям, дитячим таборам і базам відпочинку, повинні реєструватися за встановленим порядком.

Щорічно перед початком сезону вони проходять технічний огляд. Малі судна повинні знаходитися під

охороною або під замком. Перед відплиттям їх потрібно перевірити на справність й оснастити рятувальними засобами. Наказом установи призначаються особи, відповідальні за збереження, технічний стан і експлуатацію малих суден.

1. Сідати в човен потрібно обережно, ступаючи по центру настилу.

2. Кататися на човні або іншому малому плавзасобі дозволяється тільки в спеціально відведених для цього місцях.

3. Перед тим, як відправитись на водну прогулянку, необхідно отримати на це дозвіл та зареєструватися у чергового по човновій станції.

4. Рухатись на човні необхідно завжди вздовж правого боку річки,

намагаючись триматися не далі 20 метрів від берега.

5. Якщо потрібно випередити інший човен, то треба обходити його з лівого боку.

6. Гребний човен повинен звільняти дорогу всім човнам, які проходять справа від нього, а також паровим, моторним і вітрильним суднам.

7. Гребти веслами треба рівномірно, кермач повинен бути особливо уважним, щоб не вдаритися об борт іншого човна.

8. Під час катання на малих плавзасобах забороняється:

- пересідати з місця на місце, сідати на борт під час руху човна;
- розгойдувати човен, пірнати з нього;
- категорично забороняється переходити з одного човна в інший;
- навантажувати малі судна понад встановлені норми;
- перетинати курс суден, що йдуть;
- підходити близько до суден, що рухаються;
- кататися поблизу пристаней і причалів;
- віддалятися на човні від берега більш ніж на 100 метрів;
- катати дітей на саморобних човнах, катерах, плотях, автомобільних камерах

і т.д;

- кататися за несприятливих метеорологічних умов;
- виходити на фарватер судноплавства.

ШАНОВНІ ДОРΟΣЛІ ТА ДІТИ!

Ніколи не забувайте про правила безпеки під час відпочинку біля річки та правила поведінки на воді, адже суворе та чітке дотримання цих правил збереже Вам життя та здоров'я! Купайтеся там, де безпечно!

Вода - чудовий засіб оздоровлення організму. Купання дає людині фізичне та моральне задоволення, допомагає позбутися стресів. Але, на жаль, для декого відпочинок біля води закінчується трагедією.

Звертаємося до батьків!

Проведіть бесіди з дітьми, не відпускайте неповнолітніх дітей купатись самих або в компанії однолітків. Головне - самі будьте прикладом правильної поведінки на пляжі. Ваш обов'язок, як батьків: якщо взяли дітей на пляж, уважно стежте за ними, дитина повинна бути постійно у полі зору.

Найбільш сприятливою для купання є безвітряна, сонячна погода з температурою повітря 22 градуси, та води не менше 18 градусів. Найкращий час - ранок або вечір, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегрівання.

Після тривалого перебування на сонці не пірнайте у воду з розбігу, заходьте поступово, можна спочатку змочити тіло водою. Різка зміна температури дуже небезпечна для людського організму, особливо для людей з хворим серцем. Плавати у воді треба не більше 20 хвилин.

Купатися треба на перевірених рятувальними службами пляжах, адже місця колективного відпочинку завжди мають необхідні засоби для надання допомоги потерпілим, та й коли поруч з вами багато людей, то в разі нещасного випадку можна розраховувати на допомогу.

Якщо ви у воді відчуваєте, що втрачаєте сили, або тіло зводять судоми, чи ви побачили потопаючого, а самі не вмієте плавати, - не соромтеся, кличте на допомогу!

Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно. Не пірнайте на міліні та у невідомих місцях, особливо з розбігу вниз головою, ви можете вдаритися об дно, знепритомніти та загинути.

II. БЕЗПЕКА НА ВОДІ І НА ЛЬОДУ

1.ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ ВЛІТКУ І ВЗИМКУ

1.1. Не виконання правил поведінки на воді може призвести до нещасних випадків і травматизму, тому під час купання забороняється:

- запливати за огорожувальні буї;
- підпливати до моторних човнів, вітрильників, веслових човнів та інших плавзасобів;
- залізати на технічні та попереджувальні знаки, буї та інші предмети;
- використовувати рятувальні засоби і спорядження не за призначенням;
- стрибати у воду зі споруд, не пристосованих для цього у місцях, де невідомі глибини та стан дна;
- організовувати у воді ігри, пов'язані з пірнанням та захватом тих, хто купається ;
- стрибати у воду з човнів, катерів, вітрильників та інших плавзасобів;
- користуватися для плавання дошками, камерами від волейбольних м'ячів, рятувальними кругами, надувними матрацами;
- купатися біля причалів;
- купатися у вечірній час після заходу сонця;
- стрибати у воду в незнайомих місцях;
- купатися біля обривів, зарослих рослинністю берегів;
- засмічувати воду та узбережжя, кидати пляшки та інші предмети.

Забороняється купання:

- у затоплених кар'єрах, каналах, озерах, пожежних водоймах, ставках, морських акваторіях й інших водоймах, які не мають обладнаних пляжів сезонними рятувальними постами, не зареєстровані місцевою владою як місця масового відпочинку.

Для попередження нещасних випадків при пірнанні треба виконувати наступні рекомендації:

- познайомитись з місцем занурення – вивчити рельєф дна;
- пірнати на глибину 8 – 11 м. і знаходитися під водою не більше 40 сек.;
- коли виникає бажання зробити вдих , потрібно впливати на поверхню;
- пірнати тільки тоді, коли є страховий фал.

1.2.Під час купання не слід робити лишніх рухів, не треба тримати свої м'язи в постійній напрузі, не порушувати ритму дихання, не перевтомлювати себе, не приймати участі у великих запливах без необхідних тренувань та дозволу лікаря. Не можна заходити у воду спітнілим або після прийому сонячних ванн, жвавих ігор.

1.3.Як тільки ви починаєте замерзати, треба негайно вийти з води, енергійно розтертися рушником і швидко одягнутися.

1.4.Не можна купатися, якщо ви почуваете себе хворим.

1.5.Забороняється виходити на недостатньо міцний лід.

- 1.6. Граючись снігом, треба бути дуже обережним. Кинута в людину сніжка може завдавати чималих травм. Обмерзла кригою сніжка не тільки травмуватиме людину, але й розіб'є вікно, а його відламки можуть травмувати людей, які знаходяться внизу.
- 1.7. Не грайте у хокей шайбами і ключками, які зробили самі.
- 1.8. Дозволяється кататися на ковзанах тільки на міцному льоду, який не має розщілин.
- 1.9. Під час сильних морозів треба слідкувати, щоб не було відмороження рук, ніг, вух. Після переохолодження, негайно знайти тепле приміщення.

НАДАННЯ НЕВІДКЛАДНОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ НА ВОДІ:

2. РЯТУВАННЯ ПОТОПАЮЧОГО

- 2.1. Щоб уникнути нещасних випадків на воді та попередити травматизм під час купання треба заздалегідь навчити дітей плавати.
- 2.2. Допомогу людині, яка тоне, може надати будь – яка особа, яка вміє добре плавати. Якщо людина тоне подивіться, чи не маєте ви під рукою рятувальних засобів - рятувального кола, палки, дошки, м'яча, мотузки, які можна кинути. Рятувальник повинен швидко роздягнутися, визначити, де краще увійти у воду і пливати до особи, яка тоне.
- 2.3. Якщо течія річки відносить постраждалого, треба спочатку пробігти берегом річки, а потім увійти у воду нижче за течією.
- 2.4. До постраждалого треба пливати обережно, позаду. Якщо це не можна здійснити, то треба за 2-3м наблизитися до нього, пірнути, схопити за коліна і повернути до себе спиною.
- 2.5. Якщо постраждалий захопив рятувальника і той заважає рухам, необхідно зробити глибокий вдих і затримати його одним із засобів:
 - для звільнення від захвату за руки, треба звільнитися одним махом своїх рук у бік великих пальців рук постраждалого;
 - для того, щоб звільнитися від захвату двома руками, треба упертися ногами у груди або плече постраждалого й сильно відштовхнутися;
 - для звільнення від захвату за шию або торс рятувальник однією рукою впирається у підборіддя потопаючого, рукою відштовхує його голову назад, а другою рукою підтримує його за попереk.
- 2.6. Якщо потопаючий занурився під воду, необхідно впірнути, наблизитися до нього, схопити за волосся, витягнути на поверхню й транспортувати до берега.
- 2.7. Особі, яка провалилась під лід, необхідно подати мотузку, дошку, одяг, не підходячи близько до неї. Якщо лід крихкий, треба лягти на нього. Не поспішаючи, треба допомогти постраждалому вибратися з води.

3. НАДАННЯ ДОПОМОГИ ВРЯТОВАНОМУ

- 3.1. Витягнути постраждалого з води та негайно відправити кого - небудь за лікарем.
- 3.2. Чекаючи прибуття лікаря, прийняти міри для надання першої допомоги.

- 3.3. Якщо постраждалий не втратив свідомість, треба енергійно розтерти йому тіло, надіти суху білизну, напоїти гарячим чаєм чи кавою.
- 3.4. Якщо постраждалий втратив свідомість але є дихання та пульс, треба піднести до носа ватку з нашатирним спиртом, розтерти тіло.
- 3.5. Взимку або в холодну погоду треба постраждалого відправити у приміщення, палатку чи машину, зняти мокрий одяг, зробити компрес з одеколону, води або спирту, надіти сухий одяг, напоїти гарячим чаєм або кавою.
- 3.6. Якщо постраждалий знепритомнів, треба зробити штучне дихання або зовнішній масаж серця. Штучне дихання та зовнішній масаж серця треба робити послідовно, доки постраждалий почне дихати сам і негайно відправити у лікарню.

Надання невідкладної медичної допомоги постраждалим на воді

Серед станів з боку здоров'я людини, які потребують невідкладної медичної допомоги, найбільш часто при нещасних випадках на воді трапляються переохолодження й утоплення.

У разі загального переохолодження необхідно провести заходи, які відвертають можливість подальшого переохолодження. Мокрий одяг знімають, а постраждалого загортають у ковдру, можна зробити декілька активних фізичних вправ. Не слід давати алкоголь, через те що він підвищує потребу в кисні і може спровокувати виникнення судом. При виникненні локального переохолодження або відмороження невідкладна допомога полягає у відігріванні уражених холодом ділянок шкіри з метою відновлення кровообігу в цих зонах. Пропонується зігрівання тканин занурюванням уражених частин тіла у воду, підігріту до температури 30-40° С, на 15-20 хв. Після цього відморожену частину тіла слід висушити і накласти асептичну пов'язку, покрити теплим одягом. За неможливості зігрівання теплою водою, необхідно застосовувати розтирання уражених ділянок шкіри етиловим спиртом або горілкою, дотримуючись заходів безпеки, направлених на запобігання механічного ушкодження відшарованої шкіри та інфікування.

При утопленні

Необхідно якнайшвидше витягти постраждалого з води. Рятувати потоплюючих доводиться, коли: потоплюючий знаходиться на поверхні, тільки що зник під водою або пробує під водою декілька хвилин. У цих випадках, перш ніж кинутися у воду, потрібно швидко оцінити становище й вибрати спосіб надання допомоги. Іноді, якщо випадок трапився біля берега, можна кинути з берега предмет, за який може вхопитися потоплюючий: рятівний круг, дошку, мотузку та інш. Якщо поблизу є човен, необхідно використати його. До потоплюючого слід підпливати таким чином, щоб він не бачив рятівника та не став чіплятися за нього. До потоплюючої людини підпливають ззаду, якщо

це неможливо, то потрібно пірнути під потерпілого, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно штовхнути ліве (праве) коліно спереду і повернути потоплюючого до себе спиною.

В особи, яку взяли з поверхні води, частіше бувають психічні розлади, викликані страхом. Необхідно зняти з неї мокрий одяг, витерти тіло, дати 15-20 крапель настоянки валеріани чи крапель Зеленіна, заспокоїти та зігріти людину (вклати й дати гарячого напою).

Якщо потопаючий знепритомнів (не реагує на звернення та легкі постукування по щоках), але збережені пульсація на сонній артерії та дихання, необхідно надати тілу постраждалого горизонтального положення з повернутою на бік головою, дати вдихнути через ніс випари нашатирного спирту, яким змочений шматок вати, та провести вищевказані заходи.

Пульс на сонних артеріях перевіряється на рівні щитовидного хряща по черзі з обох боків. Дослідження пульсу на променевої артерії не доцільне, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу. Ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот.

У разі, якщо свідомості, пульсу на сонних артеріях немає, наявні ознаки зупинки дихання, широкі зіниці, але немає трупних плям, задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати відновлення дихання та кровообігу. По-перше, спробувати видалити воду з дихальних шляхів. Рідину з них можна частково вивести, трохи піднявши постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова провисали, або “ перегнути ” постраждалого через своє стегно при зігнутих в коліні нозі, одночасно натискаючи на його спину. Ці заходи необхідно проводити у виняткових випадках максимально швидко. Не слід пориватися до видалення всієї рідини або значної її частини, тому що це практично неможливо й потребує багато часу. На обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень є 4-5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі.

Діяти треба швидко та послідовно:

1. Покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню.
2. Однією рукою відкрийте йому рота; пальцями іншої руки, загорнутими у серветку або носову хустинку, слід видалити з порожнини рота пісок, мул та інші чужорідні предмети.
3. Рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігніть хребет у шийному відділі (це не потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта), за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу. Утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носа.
4. Наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдування повітря в його легені. Одночасно “ краєм ока ” контролюйте підймання грудної клітки, якщо воно є – продовжуйте. У випадку, якщо грудна клітка не підіймається або підіймається надчеревна ділянка, повторіть усе з пункту № 2. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проводять штучну вентиляцію не методом “ рот у рот ”, а “ рот у ніс ”, затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань – 16-20 за хвилину.
5. Для зовнішнього масажу серця розташуйтеся з боку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть вздовж передньо - нижньої поверхні грудини, основу другої долоні - упоперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулуба, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. Ознакою правильності виконання

закритого масажу серця є наявність пульсових поштовхів, які синхронні натискуванням на грудину, на сонних артеріях.

6. У випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдукань і натискувань на грудину 2:15, якщо рятувальників двоє – 1:5.

7. Через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки пульсу на сонних артеріях.

Масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри. У тих випадках, коли протягом 30-40 хвилин, незважаючи на правильно проведену реанімацію, змін у стані хворого немає або з'являються трупні плями, задубіння, реанімаційні заходи припиняються.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ПОВЕНІ ТА ПАВОДКА

Фактори небезпеки повеней та паводків - руйнування будинків та будівель, мостів; розмив залізничних та автомобільних шляхів; аварії на інженерних мережах; знищення посівів; жертви серед населення та загибель тварин.

Унаслідок повені, паводка починається просідання будинків та землі, виникають зсуви та обвали.

Дії у випадку загрози виникнення повені, паводка:

1. Уважно слухайте інформацію про надзвичайну ситуацію та інструкції про порядок дій, не користуйтеся без потреби телефоном, щоб він був вільним для зв'язку з вами.

2. Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.

3. Дізнайтеся в місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування місце збору мешканців для евакуації та готуйтеся до неї.

4. Підготуйте документи, одяг, найбільш необхідні речі, запас продуктів харчування на декілька днів, медикаменти. Складіть усе до валізи. Документи зберігайте у водонепроникному пакеті.

5. Від'єднайте всі споживачі електричного струму від електромережі, вимкніть газ.

6. Перенесіть більш цінні речі та продовольство на верхні поверхи або підніміть на верхні полиці.

7. Переженіть худобу на підвищену місцевість.

Дії в зоні раптового затоплення під час повені, паводка:

1. Зберігайте спокій, уникайте паніки.

2. Швидко зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі.

3. Надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку. Вони підлягають евакуації в першу чергу.

4. По можливості негайно залишіть зону затоплення.

5. Перед виходом з будинку вимкніть електро- та газопостачання, загасіть

вогонь у грубах. Зачиніть вікна та двері, якщо є час — забийте вікна та двері

першого поверху дошками (щитами).

6. Відчиніть хлів — дайте худобі можливість рятуватися.
7. Підніміться на верхні поверхи або на горішні приміщення.
8. До прибуття допомоги залишайтеся на верхніх поверхах, дахах, деревах чи інших підвищеннях, сигналізуйте рятувникам, щоб вони мали змогу швидко вас знайти.
9. Перевірте, чи немає поблизу постраждалих, надайте їм, якщо це можливо, допомогу.
10. Потрапивши у воду, зніміть з себе важкий одяг і взуття, відшукайте поблизу предмети, за допомогою яких можна триматися до одержання допомоги.
11. Не переповнюйте рятувальні засоби (катери, човни, плоти).

Дії після повені, паводка:

1. Переконайтесь, що ваше житло не отримало внаслідок повені ніяких ушкоджень та не загрожує заваленням, немає провалин у будинку і навколо нього, не розбите скло і немає небезпечних уламків та сміття.
2. Не користуйтеся електромережею до повного осушення будинку.
3. Обов'язково кип'ятіть питну воду, особливо з джерел водопостачання, які були підтоплені.
4. Просушіть будинок, проведіть ретельне очищення та дезінфекцію забрудненого посуду й домашніх речей та прилеглої до будинку території.
5. Здійсніть осушення затоплених підвальних приміщень поетапно, з розрахунку 1/3 об'єму води на добу.
6. Електроприладами можна користуватися тільки після їх ретельного просушування.
7. Заборонено вживати продукти, які були підтоплені водою під час повені. Позбудьтеся їх та консервації, що була затоплена водою й отримала ушкодження.
8. Усе майно, що було затоплене, підлягає дезінфекції.
9. Дізнайтеся в місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, які відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

ТЕКСТ СПІЛЬНОГО ЗВЕРНЕННЯ МІНІСТЕРСТВ ДО БАТЬКІВ

Міністерство з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи та Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України вкрай занепокоєні станом, що склався з попередженням травмування і загибелі дітей.

Як свідчить статистика, кількість випадків дитячого травматизму від нещасних випадків, пов'язаних із транспортом, під час пожеж та на воді, випадкових механічних удушень, закупорки дихальних шляхів значно збільшилась.

Критичний стан, що склався із зростанням кількості смертельних випадків та травмування серед дітей, змушує міністерства звернутися до кожного громадянина країни, особливо батьків.

ТЕКСТ ЗВЕРНЕННЯ ДО БАТЬКІВ

За статистикою, в нашій країні в мирний час нещасні випадки щодня призводять до загибелі 4 дітей, щотижня – цілого класу школярів і щороку – майже двох тисяч юних громадян!

Біда трапляється тоді, коли дітей залишають напризволяще, там, де на кожному кроці на них чатує небезпека.

Незабаром літні канікули. На жаль, канікули не проходять без прикрих випадків (пожеж, утоплення), що виникають з вини дітей.

Легковажне поводження малечі з вогнем, водою, газом, незнання елементарних правил безпечної поведінки – першопричини сумних та трагічних наслідків.

ШАНОВНІ БАТЬКИ!

Не залишайте дітей без нагляду!

Дбайте про безпеку своїх дітей, дотримуйтесь правил безпечної поведінки в побуті. Це варто зусиль!

Виховуйте у дітей навички культури безпечної поведінки, демонструючи на власному прикладі обережність у поводженні з вогнем, газом, водою, побутовою хімією, ліками. Знайдіть декілька хвилин на відверту розмову з дітьми про це. Пам'ятайте, що вимірюватимуться ці хвилини ціною життя. А щоб неждана мить не стала сумним відтінком біди – потрібно давати дітям чіткі знання і вміння, як діяти в тій чи іншій ситуації.

Пам'ятайте, що життя наших дітей залежить тільки від нас самих!