**Основные причины гибели детей на воде:**
- Неумение плавать.
- Оставление детей без присмотра.
- Купание в необорудованных и запрещенных местах.
- Несоблюдение температурного режима
- Незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды, на воде и на льду, способов спасения и оказания первой доврачебной помощи.

**Место купания - оборудованный пляж** или специальная купальня. Акватория пляжа ограничена буйками, дно спокойное по рельефу, пологое, песчаное. Имеются щиты со средствами спасения (спасательные круги, шары, концы Александрова и т.д.), спасательный пост, щит с указанием условий (температура воды и воздуха, волнение, ветер). Обязательно на пляже должен находиться квалифицированный матрос – спасатель, который в случае ЧС должен быстро и правильно оказать первую доврачебную помощь.

**Необорудованный пляж** (в походах, экскурсиях) обязательно обследуется опытным взрослым. Проверяется качество дна, отсутствие коряг, пеньков, металлических предметов, отсутствие омутов, водоворотов, промышленных и иных стоков, качество берега и т. д.

**Режим купания.** Температура не менее: воды 18°, воздуха 20°. После приема пищи должно пройти 1.5 - 2 часа. Время купания не более:
15 - 40 минут при 24°,
10 - 30 минут при 22°,
5 - 10 минут при 20°,
3 - 8 минут при 18 -19°.
Запрещено купание при шторме, сильном ветре, других неблагоприятных метеоусловий.

**Как правильно загорать.**
Лучшее время для загара утром до 11 часов, вечером после 16 часов.
Начинать загар с 1 минуты, каждый день удваивая дозу: 1 мин, 2 мин, 4 мин, 8 мин и т.д.
Не перегреваться. При тепловом или солнечном ударе пострадавшего уложить в тени, расстегнуть воротник, сделать холодный компресс.

**Основные правила:**
- Если не умеешь плавать, не заходить в воду глубже пояса.

- Не заплывать за ограждение (буйки) или далеко от берега, если буйков нет. Помнить о точке возврата (критическая точка).

- Не заплывать на фарватер (проложенный судовой ход).

- Не плавать вблизи причалов, пирсов, дамб и т.п.

- Не подплывать к теплоходам, катерам, баржам и другим плавсредствам. Может затянуть под днище, под винты, ударить бортом, захлестнуть волной.

- Не нырять в необорудованных местах, в том числе, с крутого берега, причалов, лодок, даже осока, лежащая на воде, опасна.

- Не пользоваться надувными и иными средствами, особенно при неумении плавать (не спать на надувных матрацах).

- Не терять друг друга из виду.

- Не баловаться на воде, не пугать других, вести поголовный счёт людей до начала купания и после выхода из воды.

**Как поступать в некоторых случаях:**
Усталость - лечь на спину, легкими гребковыми движениями удерживать себя на поверхности, отдохнуть.
При попадании воды в дыхательные пути - приподняться над водой, откашляться.
Несет течение - плавно приближаться к берегу по течению.
Если попал в омут - набрать воздуха в легкие, глубоко нырнуть и сделать рывок в сторону от оси водоворота (по течению), потом всплывать.
Если запутался в тине - лечь на спину, выплывать откуда приплыл.
При судороге - лечь на спину, энергично растереть мышцу. Позвать на помощь. Опытные пловцы имеют иголку - укол снимает судорогу.
Главное - спокойствие, без паники, не стесняться позвать на помощь.

**Спасение утопающего.**

Воспользоваться средствами спасения ( от спасательного круга, до доски).

Позвать на помощь.

 Ни в коем случае не приступать к спасению на воде не имея навыков спасания, неуверенности в себе. В подобном случае необходимо оценивать свои способности, поскольку спасение дело не простое.

Подплывать к тонущему следует осторожно. Если он ждет вашего приближения, чтобы ухватиться за вас, помните: это угрожает опасностью и для спасаемого, и для спасателя. Подплыв к тонущему, не позволяйте ему хвататься за вас. Нырните и ладонью правой руки толкните его колено, а левой рукой захва­тите правую ногу (рис. 1,а).

 Поверните тонущего спиной к себе и одновременно энергично подтолкните правой ногой и левой рукой вверх. После этого начинайте плыть, захватив его за подбородок (рис: 1,6).

Следите, чтобы нос и рот спасаемого не погружались в воду. Возьмите его лицо так, чтобы ладонями прикрыть ему рот, а уши зажать кистями своих рук (рис. 1,в). Плывите ровно и спокойно. Если, спасаемый начнет сопротивляться, просуньте свою правую руку под правую подмышку спасаемого и, захватив за спиной кисть его левой руки, плотно прижмите корпус спасаемого к себе. Плыть, естественно, при этом вам придется на левом боку (рис. 1*,г).*

Освобождаясь от захватов тонущего, помните, что все его движения бессоз­нательны. Поэтому никогда не уговаривайте спасаемого, а действуйте энергично и решительно.

Существуют разные способы освобождения от захватов. Перечислим наибо­лее эффективные из них.

Утопающий обхватил вас спереди за шею. Левой рукой толкните его правый локоть вверх через свою голову и, схватив правой рукой за кисть этой же руки уто­пающего, тяните ее книзу и, осторожно поворачивая в локте, заведите за его спину (рис. 2,а). Сами тем временем опускайтесь под воду, заплывайте за спину тонущего, а затем всплывайте на поверхность.

Если вы схвачены за шею сзади (рис. 2,6), толкните своей левой ладонью левую руку спасаемого под локоть вверх и направо, а правой рукой ухватитесь за кисть этой же его руки и сгибая в локте, поворачивайте ее за спину тонущего. Опустившись под воду, вы таким образом легко освободитесь от захвата, а затем всплывайте на поверхность за спиной спасаемого.

В случае, когда вы будете захвачены за туловище спереди (рис. 2,в), при­дется рукой толкнуть спасаемого под подбородок. Если это не поможет, то зажми­те ему пальцами нос, а ладонью закройте рот и осторожно толкните в живот коленом. В момент толчка необходимо свободной рукой поддержать тонущего за поясницу.

Если утопающий обхватил вас за ноги (рис. 2,г), одной рукой нагните его голову к себе и вниз, а другой поверните подбородок от себя. Он вынужден будет освободить ваши ноги, и, оттолкнувшись назад, вы избавитесь от опасного захвата.

**Рисунок 1.**



Не исключено, что тонущий может схватиться за кисти ваших рук (рис. *2,д).* Тогда, сжав кулаки, резко поверните их в сторону больших пальцев тонущего. Этого вполне достаточно, чтобы освободить свои руки и получить возможность оказывать дальнейшую помощь.

При оказании помощи утопающему всегда надо помнить, что замедленные действия, неразумные приемы, сутолока и замешательство людей, которые оказывают помощь, часто стоят жизни пострадавшему.

Оказывая первую помощь, главное — как можно быстрее ликвидировать кис­лородную недостаточность и ее последствия, приводящие к смерти. Нужно, не медля ни секунды, приступать к методам оживления: искусственному дыханию «изо рта в рот» или «изо рта в нос» и массажу сердца. Опытные спасатели начинают делать искусственное дыхание уже в воде, у борта судна.

Как только тонувшего извлекли из воды, постарайтесь восстановить проходи­мость его дыхательных путей. Опрокиньте на несколько секунд пострадавшего животом на бедро своей ноги, согнутой в коленном суставе. Тогда вода, попавшая в верхние дыхательные пути, вытечет. Не старайтесь «вытряхнуть», «вылить» из него всю воду. Не теряйте на это драгоценное время, приступайте к искусственному дыханию.

Пострадавшего положите на землю или на любую твердую плоскость на спину, быстро очистите ему рот от ила, песка. Все эти процедуры не должны продолжать­ся более 30 -40 сек.

Предположим, что вы одни оказываете помощь пострадавшему. Убедившись, что он не дышит, запрокиньте ему голову назад, положите на его рот носовой платок или другую легкую материю и сделайте 3—5 выдохов в его дыхательные пути методом «изо рта в рот» или «изо рта в нос». Если грудная клетка пострадав­шего при этом остается неподвижной, быстро проверьте, хорошо ли вы очистили его дыхательные пути, не забит ли рот слизью. Затем вновь сделайте 3—5 выдохов «изо рта в рот» или «изо рта в нос».

После этого быстро определите, работает ли сердце пострадавшего — проверьте пульс на сонной артерии. Если он отчетливо прощупывается, продолжайте искусственное дыхание с частотой 12 вдуваний в минуту. В тех же случаях, когда пульса на сонной артерии нет, немедленно приступайте к массажу сердца. Другой дополнительный признак остановки сердца — расширение зрачков — появляется только спустя минуту после прекращения сердцебиения. Поэтому не ждите его, время слишком дорого.



Виды

**Истинное или первичное.** Характеризуется попаданием жидкости в желудок и легкие. В первом случае происходит разжижение и увеличение объема крови. Вода, попавшая в кровь в большом количестве, провоцирует появление синюшного оттенка кожных покровов. Также истинное утопление сопровождается пенообразными выделениями розового цвета, которые выходят наружу через ротовую и носовую полости. При этом дыхание характеризуется клокочущими звуками. Встречается в среднем в 20% случаев.

**Асфиктическое (сухое)**  Данный вид обуславливается отсутствием попадания воды в органы дыхания, поскольку происходит спазм голосовой щели. В данном случае наибольшую опасность представляет шоковое состояние и последующее удушье. Встречается в среднем в 10% случаев.

**Синкопальное.** Возникает, если человек по случайности упал в ледяную воду. Такое утопление опасно остановкой работы сердечного органа и процесса дыхания. Встречается в среднем в 10% случаев.

**Вторичное.** Представляет собой результат инфаркта или приступа эпилепсии, внезапно случившихся при утоплении. Вода проникает в легкие после наступления клинической смерти.

**Оказание помощи.**

**Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.**
 Давим на болевые точки (под носом, на ушах) при этом обязательно спрашиваем «С Вами все в порядке, я могу Вам помочь». Прощупываем пульс на сонной артерии (ниже кадыка на два пальца) Проверяем дыхание ( ухом прислоняемся к носу пострадавшего, при этом смотрим не поднимается ли грудная клетка. Все делается в течение 10 секунд не более, помним что промедление черева то печальными последствиями. При отсутствии дыхания приступают к искусственной вентиляции легких изо рта в рот. Если нет сердцебиения чередуем 2 вдоха 30 надавливаний, через каждые два цикла проверяем, не появился ли пульс и дыхание. Тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута, проверяем проход воздуха в дыхательные пути ( если при вдохе поднимается живот необходимо больше запрокинуть голову, подложить что либо под лопатки. Поднимается грудная клетка, значить все делается правильно. Для собственной безопасности дышать следует через пакет с заранее проделанным отверстием, марлю или платок. При грудная клетка у взрослого прогибается на 4-5 см, у детей 2-3 см. Помощь оказывается пока есть силы. После появления дыхания и сердцебиения положить пострадавшего на правый бок в тени, ожидать прибытия скорой помощи, не упуская из вида пострадавшего.