ЭХО

**Газета № 17 от 10.07.2025г.**

***(Газета Журавского сельсовета основана решением 9 сессии Совета депутатов (третьего созыва) Журавского сельсовета Чистоозерного района Новосибирской области от 29.03.2006г)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учредитель: администрация Журавского сельсовета Чистоозерного района Новосибирской области.** | **Адрес: 632715 НСО Чистоозерный район, с.Журавка, ул. Центральная 41б, Телефон: 8(383)6893342,**  **факс: 8(383)6893508 сайт администрации shurawka.nso.ru** | ***Редактор: Воронина В.А.***  ***Ответственный секретарь: Погоняйченко О.Н***  ***Тираж: 5 экз.*** |

**СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ: СТАТЬИ ОБ ОБЕСПЕЧЕНИИ БЕЗОПАСНОСТИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ.**

1. Безопасность на воде
2. Вода опасность для детей
3. Несчастные случаи на воде и их причины
4. Поведение на воде человека
5. Правила использования индивидуальных спасательных средств
6. Правила первой помощи при тепловом и солнечном ударе

**1**

#### БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закалки и укрепления здоровья человека. Однако нарушения правил поведения при нахождении у водоемов влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до утопления.Причины гибели человека на воде различны. Чаще всего люди тонут из-за неумения плавать, нарушения правил поведения при купании и катании на различных плавательных средствах, купания в нетрезвом состоянии. Дети часто остаются у воды без присмотра взрослых и иногда гибнут.

#### Основные правила при купании.

Если не умеешь плавать, не заходи в воду глубже пояса. Не заплывать за ограждение (буйки) или далеко от берега, если буйков нет. Не заплывать на фарватер.

Не плавать вблизи причалов, пирсов, дамб и т. п. Не подплывать к теплоходам, катерам, баржам и другим плавательным средствам, может затянуть под днище, под винты, ударить бортом, захлестнуть волной от форштевня.

Не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать. Кроме того, даже слабый ветер способен унести их далеко от берега. Не нырять в незнакомых и необорудованных местах, в том числе с крутого берега, причалов, лодок, водозаборов (удар головой о дно или предметы на нем может привести к потере сознания и гибели). никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом Нельзя шалить в воде, окунать друзей с головой и ставить им подножки. Если вы подплывете к приятелю под водой и резко дернете его за ноги, а он в этот момент как раз сделает вдох - приятель упадет в воду и захлебнется. Нельзя толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок с летальным исходом. Не купаться в одиночку не терять друг друга из виду. Не купаться раньше, чем через 1,5-2 часа после еды. Не купаться в состоянии опьянения. Не купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя. Не купайтесь в каналах, обложенных бетонными плитами или камнями, т.к. со временем они обрастают мхом, становятся скользкими. Из такого канала выбраться трудно. Даже тренированный пловец, купаясь в канале, подвергает свою жизнь опасности.

Соблюдайте чистоту мест отдыха у воды, не засоряйте водоемы, не оставляйте мусор на берегу и в раздевалках.

**Нарушение этих правил остаются главной причиной травматизма и гибели людей на воде.**

#### Как поступать в некоторых случаях

Почувствовав усталость, лечь на спину, легкими гребными движениями удерживать себя на поверхности, отдохнуть. При попадании воды в дыхательные пути приподняться над водой, откашляться. Если несет течение плавно приближаться к невысокому берегу.

При попадании 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; возвращаться необходимо по следу в тине.

При судороге лечь на спину, энергично растереть мышцу, позвать на помощь. Опытные пловцы имеют с собой булавку, укол снимает судорогу. Главное спокойствие, не паниковать, не стесняться позвать на помощь

**Вы захлебнулись водой**

Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне, прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками. Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений. Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу, при необходимости позовите на помощь

**Если тонешь сам**

Не паникуйте. Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, зовите на помощь. Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

**Если тонет человек**

Первое, что вы должны сделать, увидев тонущего человека, привлечь внима­ние окружающих криком «Человек то­нет!». Попросите вызвать спасателей и скорую помощь. Бросьте тонущему спасательный круг, «Конец Александрова» , длинную веревку с узлом на конце, все что плавает на воде и что вы можете до­бросить до тонущего:. Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

2

Вода-опасность для детей!

Вода - одна из самых больших опасностей, которую может встретить ребенок. Маленькие дети могут захлебнуться при глубине в несколько сантиметров, да - если не умеют плавать. Обучение плаванию позволяет предотвратить утопление.

Помните, что за ребенком необходимо постоянно следить, даже если он умеет плавать. Всегда, когда малыш находится около воды, выполняйте следующие правила безопасности.

1. Обращайте внимание на любые водоемы, которые может встретить ребенок — пруды с рыбками, рвы, фонтаны, бочки с водой, лейки — даже ведра, которые вы используете для мытья машины. Закончив дела, всегда выливайте оставшуюся воду. Детей очень привлекают подобные места, и необходимо следить, чтобы они туда не упали.

2. За купающимися детьми, даже в мелком детском бассейне, должны постоянно наблюдать взрослые, желательно умеющие оказывать первую помощь. Если около воды находится ребенок младше трех лет, взрослый должен находиться от него на расстоянии вытянутой руки. Надувные бассейны после каждого занятия следует сливать и убирать.

3. Требуйте выполнения правил безопасности: около бассейна нельзя бегать и нельзя никого толкать под воду.

4. Не позволяйте детям плавать с надувными игрушками или матрасами. Такие игрушки могут неожиданно сдуться, и ребенок окажется в воде.

5. Убедитесь, что глубокая и мелкая части бассейна четко обозначены. Никогда не позволяйте ребенку нырять с мелкой стороны.

6. Если у вас дома есть бассейн, он должен быть полностью огорожен забором высотой как минимум 1,2 м. Калитка должна открываться в сторону от бассейна и иметь самозапирающийся замок. Часто проверяйте калитку, чтобы замок был исправен. Дверца должна быть всегда закрыта и заперта. Убедитесь, что ребенок не может открыть замок или перелезть забор. Отверстия под забором или между вертикальными планками не должны превышать 10 см. Следите, чтобы около бассейна, когда он не используется, не было игрушек, чтобы у ребенка не возникало желания перелезть за ними через ограду.

7. Если бассейн снабжен крышкой, перед плаванием ее следует полностью убрать. Никогда не позволяйте ребенку ходить по крышке бассейна — на ней может скапливаться вода, так что она станет такой же опасной, как и сам бассейн. Кроме того, ребенок может провалиться в воду и застрять под крышкой. Не используйте крышку бассейна в качестве замены забора, так как ее вряд ли все будут постоянно и аккуратно использовать.

8. Всегда держите около бассейна спасательный круг с привязанной к нему веревкой. При возможности держите рядом телефон и четко написанный номер скорой помощи.

9. Разного рода СПА и джакузи для маленьких детей опасны, они могут утонуть или перегреться. Не позволяйте детям ими пользоваться.

10. Когда ребенок плавает или плывет на лодке, он всегда должен быть в спасательном жилете. Жилет подходит по размеру, если вы не можете снять его через голову ребенка. Для ребенка до пяти лет, особенно не умеющего плавать, жилет должен иметь ворот, чтобы поддерживать голову в вертикальном положении над водой,

11. Взрослые не должны употреблять спиртное у воды. Это представляет угрозу и для них, и для детей, за которыми они присматривают.

12. Когда дети в воде, вас ничто не должно отвлекать. Телефон, компьютер и другие дела должны подождать, пока дети выйдут из воды.

3

**НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ НА ВОДЕ И ИХ ПРИЧИНЫ**

Несчастные случаи происходят чаще всего при нарушении правил поведения на воде. Анализ обобщенных данных об утонувших показывает, что большинство гибнет из-за неумения хорошо плавать, купания в необорудованных водоемах, при волнении на море, нарушении навигационных правил, в аварийных ситуациях на лодках и других плавсредствах, во время переправ, в период паводков и наводнений. Велик процент несчастных случаев, происходящих с людьми в нетрезвом состоянии. Алкогольное опьянение сопровождается снижением самоконтроля, переоценкой своих возможностей. При опьянении нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельности, появляется апатия и сонливость. Поэтому купание в нетрезвом состоянии недопустимо.

Частой причиной гибели в воде также являются переутомление, перегревание, переохлаждение и др. Особую тревогу вызывает то обстоятельство, что среди тонущих четвертую часть составляют дети до 16 лет. Половина из них - малыши, оставленные без присмотра старшими.   
 Отдыхая, надо соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде, стараться как можно быстрее научиться плавать.  
  
 **ПРИЧИНЫ ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ**  
  
 1. Утопление с попаданием воды в легкие  
Оказавшись под водой, тонущий человек задерживает дыхание. В результате накопления углекислоты в крови и соответствующего раздражения дыхательного центра головного мозга дыхательные движения возобновляются, и вода, при каждом вдохе, поступает в легкие. При выдохе из легких «выбрасывается» вода, смешанная с воздухом, который в виде крупных пузырей поднимается на поверхность. По ним можно обнаружить то мест, где находится пострадавший.  
 2. Утопление без попадания воды в легкие  
У некоторых людей, склонных к спазмам гортани, попадание даже небольшого количества воды в верхние дыхательные пути приводит к смыканию голосовых связок и закрытию голосовой щели. При этом вода в легкие не попадает. Дыхательный центр находится в состоянии торможения, дыхательные движения очень слабые. Смерть наступает в результате нарастающего кислородного голодания через 4-6 минут после погружения  
 3. Внезапная смерть в воде  
Она может наступить вследствие судороги межреберных мышц. При резком погружении в холодную воду возникает их сокращение при отсутствии расслабления. В результате происходит остановка дыхания, что влечет за собой остановку сердца.  
Из вышеизложенного следует, что смерть при утоплении наступает в результате прекращения поступления кислорода в организм. Наиболее чувствителен к кислородному голоданию головной мозг (потеря сознания в конце первой или в начале второй минуты).  
Но это еще не смерть, так как в организме имеются запасы кислорода, которые в состоянии в течение нескольких минут поддерживать жизнедеятельность в тканях.  
Период с момента остановки сердца до необратимых изменений в центральной нервной системе называется клинической смертью. За это время(4-6 минут) человека еще можно вернуть к жизни (восстановить дыхание и кровообращение). Появление необратимых изменений в организме означает биологическую смерть.

**ПОМНИТЕ! Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!**

4

**ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА НА ВОДЕ**

Причины гибели человека на воде различны. Чаще всего люди тонут из-за неумения плавать, нарушения правил поведения при купании и катании на катере или лодке, купания в нетрезвом состоянии.Дети часто остаются у воды без присмотра взрослых и иногда гибнут.

Нервное потрясение, каким, в частности, является страх, может сопровождаться внезапными нарушениями деятельности внутренних органов. Например, спазмы сосудов головного мозга способны вызвать временное малокровие в жизненно важных нервных центрах, обморочное состояние, потерю сознания, рвоту. Таким образом, испуг, страх, ужас могут вызывать в организме человека мгновенные изменения, приводящие не только к физиологическим сдвигам, в результате которых парализуется мышечная деятельность, но и к более тяжелым последствиям. Человек, цепенея от страха, уже не может трезво оценить опасность и погибает: он производит бессмысленные движения вместо того, чтобы мобилизовать себя на преодоление панического состояния.

Самое главное — не только подготовить пловца с хорошими физическими данными, но и воспитать у него правильную психическую реакцию на трудности и опасности, которые могут быть на воде.

Спасание вплавь является важнейшим видом оказания помощи человеку на воде. Для этого необходимо уметь хорошо плавать и нырять, а также хорошо знать, и умело применять приемы спасания и буксировку тонущего. При спасании человека на воде спасатель должен всегда помнить, что действовать нужно обдуманно, осторожно, правильно оценивать сложившуюся обстановку. Нужно быстро приблизиться к человеку, что возможно при плавании кролем, так как этот способ позволяет развивать наибольшую скорость и дает возможность видеть тонущего. Освободившись от захвата тонущего, спасатель должен отбуксировать его к берегу, катеру или в безопасное место.

При спасании тонущего дорога каждая секунда, поэтому спасатель вынужден иногда прыгать в воду в одежде. Если возможно, то обувь необходимо снять, все карманы вывернуть, так как они, заполнившись водой, затрудняют плавание, расстегнуть пуговицы рубахи, развязать тесемки нижнего белья, ремень, галстук.

Оказывая помощь, спасатель должен правильно оценить обстановку, учесть расстояние до тонущего, скорость течения, наличие спасательных средств, высоту волны и т. д. Подплывать к тонущему нужно с таким расчетом, чтобы его наносило течением на спасателя,

Особенно опасны для спасателя и тонущего судороги, которые могут возникать от охлаждения тела и переутомления мышц. Если свело мышцу бедра, то необходимо, согнув ногу в колене, сильно прижимать руками пятку по направлению к седалищу. При судорогах кистей рук нужно резко сжимать и разжимать пальцы. При судорогах мышц живота необходимо энергично подтягивать к животу колени ног. Если свело икроножную мышцу, нужно ногуподнять над поверхностью воды и, вытянув ее, энергично подтягивать стопу руками к себе. При судорогах руки следует лечь на бок и работать другой рукой под водой.

Если пловец попал в течение, то не следует с ним бороться, так как это ведет к потере сил. Нужно спокойно плыть по течению и, выбрав время и место, приблизиться к берегу. Попав на волну, необходимо следить за тем, чтобы вдох приходился в промежутках между ударами волн.

Плавая против волны, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Можно набрать воздуха при большой волне и нырнуть под нее.

При массовых несчастных случаях необходимо помощь оказывать отдельным лицам, оказавшимся в наиболее опасном месте.

При падении в воду нужно вести себя спокойно, не поддаваться панике, не растрачивать силы на ненужные движения, стараться спастись самому, что возможно только при сохранении спокойствия. Оказавшись в воде, нужно набрать в легкие как можно больше воздуха и постараться принять вертикальное положение, при этом вода периодически поднимает человека, и рот будет находиться над поверхностью воды. Нельзя делать сильных движений, так как колебания тела в таком случае усилятся, дыхание ускорится и увеличится риск захлебнуться водой. Нужно делать как можно меньше движений и стараться дышать легче, удерживая больше воздуха в легких, что создает большую плавучесть. Не делая чрезмерных усилий, можно задержать воздух в легких более чем на 30с.

Опасно купаться и плавать с досками, бревнами, надувными резиновыми предметами, не приспособленными для плавания, автомобильными камерами, так как даже небольшая волна может отнести человека далеко от берега, а из надувных средств может выйти воздух.

**Эти несложные правила почему-то соблюдают далеко не все, что и приводит к несчастным случаям**.

**При возникновении нештатной ситуации и необходимости помощи спасателей звоните по телефону пожарно-спасательной службы 101 или по единому телефону вызова экстренных служб 112**.

5

**ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПАСАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ.**  
**К летним спасательным средствам относятся:**  
  
**СПАСАТЕЛЬНЫЕ КРУГИ**. Бывают двух видов: пробковые и пенопластовые. Масса пробкового круга – до 7 кг, диаметр (внешний) – 750 мм. Пенопластового – до 4,5 кг, диаметр – 750 мм.  
К кругу с четырех сторон крепится леер. Для того, чтобы круг был хорошо виден, его окрашивают в яркий оранжевый цвет.

**ПРАВИЛА ПОДАЧИ СПАСАТЕЛЬНОГО КРУГА**. Взявшись одной рукой за спасательный круг, второй за леер, сделать два-три круговых размаха прямой рукой на уровне плеча и бросить его плашмя утопающему, чтобы он упал справа или слева от него на расстоянии 0.5 – 1м. При подаче круга с катера спасатель должен бросить его со стороны борта, при подаче с лодки спасатель должен встать так, чтобы средняя балка была между ногами, и бросить круг пострадавшему (в сторону кормы или носа). Бросать надо осторожно, чтобы не ударить по голове пострадавшего. Необходимо к спасательному кругу прикреплять веревку («конец Александрова»), с помощью которой пострадавшего подтягивают к берегу или лодке.

**СПАСАТЕЛЬНЫЕ ШАРЫ** – Это соединенные между собой тросиком пробковые или пенопластовые шары, обтянутые плотной тканью. Масса – 2 кг, поддержания – 8 кг, диаметр – 21-25 см.

**ПРАВИЛА ПОДАЧИ СПАСТЕЛЬНЫХ ШАРОВ**. Взять одной рукой спасательные шары, другой – трос, сделать 2-3 круговых размаха и бросить их в направлении пострадавшего так, чтобы они упали справа или слева от него. К спасательным шарам прикрепляют веревку, и с ее помощью пострадавшего подтягивают к лодке или к берегу.

**«КОНЕЦ АЛЕКСАНДРОВА»** - пеньковый или капроновый трос длиной до 30 мм, толщиной до 25 мм с двумя петлями на концах. К большой петле крепятся два поплавка диаметром 10-12 см, окрашенные в красный цвет, и груз массой 250-350 г.

**ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ «КОНЦА АЛЕКСАНДРОВА».** Прежде чем его бросить, необходимо надеть малую петлю на левую руку и взять в нее всю бухту троса, а в правую – большую петлю и 4-6 шлагов «конца», сделать 2-3 круговых размаха вытянутой рукой и бросить по направлению к утопающему. Пострадавший должен надеть петлю через голову под руки и держаться за поплавки. Спасатель осторожно, без рывков, подтягивает пострадавшего к берегу, катеру или лодке.

**СПАСАТЕЛЬНЫЙ НАГРУДНИК** представляет собой пояс с карманами, заполненными пробками или пенопластовыми пластинами. Масса -2,8 кг, сила поддержания – 8 кг.

**ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПАСАТЕЛЬНОГО НАГРУДНИКА**.  
Должен плотно прилегать под мышками. Если он наденет правильно, то голова человека, потерявшего сознание, будет находиться под водой. Петлю спасательного нагрудника необходимо надеть над водой, через голову на шею, потом обернуть его вокруг туловища, лямки перекрестить сзади и завязать на груди.  
  
**СПАСАТЕЛЬНЫЙ ЖИЛЕТ (БУШЛАТ).** Применяется как средство профилактики несчастных случаев с людьми на воде при катании на гребных лодках и судах маломерного флота, при оказании помощи пострадавшими на воде, в отдельных видах водного спорта, строительных и других видах деятельности на воде.

**При возникновении нештатной ситуации и необходимости помощи спасателей звоните по телефону пожарно-спасательной службы 101 или по единому телефону вызова экстренных служб 112**.

6

**ПРАВИЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТЕПЛОВОМ ИЛИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ**

1. Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален.
2. В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.
3. Обязательно наденьте головной убор.
4. Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день).
5. После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.

Симптомы теплового и солнечного удара: Покраснение кожи, головокружение, головная боль, тошнота. Общая слабость, вялость, ослабление сердечной деятельности, сильная жажда, шум в ушах, одышка, повышение температуры тела. В тяжелых случаях — потеря сознания.

Под воздействием солнечных лучей могут возникнуть ожоги кожи 1–2 степеней. Во избежание ожогов используйте солнцезащитные средства.

**Помощь при тепловом ударе:**

1. Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.
2. Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.
3. Положите на голову холодный компресс.
4. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.
5. Дайте пострадавшему обильное питье.
6. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.
7. При необходимости, вызовите врача.

Умение ПРАВИЛЬНО оказать доврачебную помощь это реальная возможность спасти жизнь ЧЕЛОВЕКА.

**Напоминаем: при возникновении любой чрезвычайной ситуации необходимо срочно вызвать службу спасения по по единому телефону вызова экстренных служб 112**.

Специалист ГО отдела по безопасности на воде ГКУ НСО «Центр ГО, ЧС и ПБ Новосибирской области» М.К. Бороненко