

Способы оказания помощи утопающему

Существуют различные способы оказания помощи утопающему, но ни один из них не является универсальным.

- ◆ Если у вас под рукой имеется подходящий плавающий предмет, бросьте его так, чтобы пострадавший мог за него ухватиться.
- ◆ Если у вас имеется веревка, нужно один ее конец кинуть пострадавшему. Не забудьте хорошенько закрепить на месте так, чтобы при вытягивании пострадавшего из воды центр тяжести вашего тела располагался внизу.
- ◆ Попытайтесь приблизиться к тонущему на небольшой лодке так, чтобы бросить ему какой-нибудь плавающий предмет или протянуть шест. Вы можете или буксировать его или попытаться втащить в лодку. Никогда не стойте в лодке в полный рост при спасении утопающего.
- ◆ Если вы решили добраться до утопающего вплавь, возьмите с собой какое-нибудь спасательное средство, не подплывайте к пострадавшему вплотную, оставаясь на некотором расстоянии от него, протяните спасательное средство. Удерживая его между собой и пострадавшим, поддерживайте с ним голосовой и зрительный контакт, приободрите его и попытайтесь заставить его работать ногами.
- ◆ Если вам пришлось буксировать пострадавшего, то вы можете оказаться довольно близко от него. Помните о своей безопасности и будьте готовы отпрянуть в любой момент, как только пострадавший попытается ухватить вас.
- ◆ Если пострадавший без сознания, то он не представляет для вас большой угрозы. Но если вы почувствуете, что теряете контроль над своими движениями, на время отдалитесь от утопающего, а затем возобновите действия.

Оказание первой помощи при утоплении

После извлечения пострадавшего из воды, поместите его на твердую поверхность и проделайте следующее:

- ◆ прочистите верхние дыхательные пути от слизи, песка, ила и рвотных масс;
- ◆ при отсутствии самостоятельного дыхания приступайте к проведению искусственного дыхания методом изо рта в рот или изо рта в нос; одновременно начинайте закрытый массаж сердца
- ◆ при восстановлении дыхания начинайте растирать кожные покровы, массаж рук и ног, оберните пострадавшего в сухое одеяло, приложите грелки;
- ◆ транспортируйте пострадавшего в горизонтальном положении на носилках с опущенным подголовником; лечебные мероприятия, начатые на месте происшествия, продолжаются и в процессе транспортировки.

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»
министерства здравоохранения Краснодарского края
www.med-prof.ru

Будьте осторожны на воде!



УГРОЗА УТОПЛЕНИЯ возникает, когда происходит **непроизвольное попадание воды в дыхательные пути**. Наиболее часто это происходит с подростками, детьми и взрослыми, находящимися в состоянии алкогольного опьянения. Когда жертва оказывается под водой, происходит задержка дыхания, которая потом сменяется непроизвольным вдохом. Примерно в 15% несчастных случаев вода не поступает в легкие, а пострадавшие погибают от удушья.

В такой ситуации сначала прекращается дыхание, затем происходит остановка сердечной деятельности. С прекращением функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем вскоре наступает смерть. Необходимо немедленно вызвать скорую медицинскую помощь, а до ее прибытия оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

Утонуть может человек, не умеющий хорошо плавать, физически слабый или уставший, больной или раненый, а также человек, находящийся в холодной воде или случайно упавший в воду.

Следует помнить, что тонущий человек действует бессознательно и инстинктивно. **Даже если пострадавший – ребенок, ваш друг или близкий человек, он может вцепиться в вас мертвой хваткой и будет тянуть под воду. Тогда вы не сможете помочь, но и сами вполне можете утонуть.**



Правила поведения на воде

- ◆ Прежде, чем начать купание, посоветуйтесь с врачом.
- ◆ Начинайте купание в солнечную и безветренную погоду при температуре воздуха 20-25°C, а воды – не ниже 18°C.
- ◆ НЕ купайтесь и не ныряйте в незнакомых местах: на дне могут быть сваи, камни, проволока, битое стекло.
- ◆ НЕ следует купаться раньше, чем через 1,5-2 часа после еды, иначе может наступить спазм желудка, появиться рвота.
- ◆ В воде можно находиться 10-15 минут. НЕ купайтесь до озноба. От переохлаждения могут появиться сердечные спазмы, судороги мышц, может наступить временная остановка дыхания и потеря сознания.
- ◆ Опасно заплывать в места сильного прибоя. Сильная волна может сбить с ног, ударить о камни, а последующие волны унести в море.
- ◆ Если вас захватило быстрым течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно приближаясь к берегу.
- ◆ Если зацепились за растения – не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.
- ◆ НЕ заплывайте за предупредительные знаки: вы можете не рассчитать свои силы и утонуть.
- ◆ Перед купанием отдохните, особенно если вы переутомились, разгорячены, вспотели.
- ◆ Солнечные ванны лучше принимать до купания, а после купания – воздушные ванны в тени деревьев.
- ◆ При появлении судорог старайтесь плыть на спине.

НЕ купайтесь в нетрезвом состоянии.

! Помните – даже небольшая доза спиртных напитков вызывает нарушение координации движений. Нетрезвый человек быстро теряет контроль, слабо борется за жизнь.

Профилактика несчастных случаев на воде

- ◆ Позаботьтесь о том, чтобы все члены вашей семьи научились плавать.
- ◆ маленькие дети могут утонуть даже на глубине 10 см. Никогда не разрешайте им купаться без присмотра.
- ◆ Прежде чем нырять, проверьте глубину воды и состояние дна.
- ◆ Старайтесь не находиться и не купаться в местах с быстрым течением.
- ◆ Старайтесь не купаться в одиночку.
- ◆ Избегайте купаний в местах с оживленным движением речных судов.
- ◆ Если вы устраиваете дальний заплыв, кто-нибудь должен сопровождать вас на лодке с необходимым набором спасательных средств.
- ◆ Не становитесь в полный рост в лодке небольшого размера.
- ◆ Плавая в лодке, особенно в холодную погоду, всегда надевайте спасательный жилет.
- ◆ Имейте наготове какое-либо спасательное средство.



СТАВЬ #БЕЗОПАСНОЕЛЕТО

и РАЗМЕСТИ ЭТУ ПАМЯТКУ В РОДИТЕЛЬСКОЙ ГРУППЕ

ДОРОГА



5

УГРОЗ

БЕЗОПАСНОСТИ



-главный источник опасности!
Каждый день напоминайте ребенку
о правилах дорожного движения!



ЛЕС



-гулять в лесу одному небезопасно!
Научите ребенка ориентироваться
в незнакомой местности!
Обеспечьте его средством
мобильной связи!



ВОДА



-прежде, чем отпустить ребенка к
воде, оденьте на него спасательный
жилет и убедите не заплывать
далеко от берега!



ОГОНЬ



- дети не должны разжигать костры
самостоятельно! Это может
привести к непоправимым
последствиям -
травмам и пожару!



НОЧЬ



-находиться в вечернее и ночное время
без взрослых нельзя!
Многие преступления
совершаются именно в
это время суток.



ГУ МВД России по Иркутской области

телефон ПОЛИЦИИ 02 с мобильного 102

Лето – прекрасная пора, особенно для школьников. Ни уроков тебе, ни домашних заданий. Знай себе отдыхай да развлекайся! Только делать это надо с умом! И всегда помнить об элементарных правилах безопасности.

НА РЕЧКЕ или ОЗЕРЕ

Купаться в водоеме можно только под присмотром взрослых!

Не ныряй в незнакомых местах, пока кто-нибудь из взрослых не проверит глубину водоема и чистоту дна. Под водой могут быть валуны, коряги, металлический мусор.

Если ты не умеешь плавать – не отходи от берега. Дно может уйти из-под ног неожиданно.

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

При катании на лодках и катамаранах необходимо надевать спасательные жилеты. Нельзя устраивать в воде потасовки и возню.

В ЛЕСУ

Ходить в лес можно только со взрослыми. Уходя обязательно:

- ☞ наденьте яркую одежду, но не зеленую;
- ☞ возьмите с собой мобильный телефон и свисток.

ЕСЛИ ТЫ ЗАБЛУДИЛСЯ

Никуда не беги! Можно упасть и получить травму или попасть в болото.

Попробуй позвонить по мобильному телефону взрослым, с которыми ты уходил в лес. Если связи нет, свисти в свисток. Не кричи! В лесу голос плохо слышен, можешь только охрипнуть.

Остановись возле дерева, которое тебе понравилось, и обними его. Дерево тоже живое и станет тебе другом, пока тебя не найдут. Лучше выбрать дерево вблизи поляны или просеки, тогда тебя легче будет обнаружить с воздуха.

На поляне можно вытоптать густую траву или выложить большой крест из еловых веток. Если в небе появился вертолет – бегай и размахивай руками, так тебя легче будет заметить.

Не сиди на голой земле – быстро замерзнешь. Сделай себе подстилку толщиной не менее 15 см из любого сухого материала: еловых веток, травы, листьев. От ветра и дождя тебя может защитить пушистая елка или густое лиственное дерево.

ПОМНИ! Взрослые не прекратят поиски, пока не найдут тебя.

У КОСТРА

Разводить костер можно только в присутствии взрослых!

Ты можешь самостоятельно поддерживать огонь в костре и подкладывать хворост, но ни в коем случае нельзя доставать из костра ветки и размахивать ими. Можно попасть в лицо товарищу.

Разводя костер на природе, нельзя подкидывать в него лапник и что-то подобное, дающее много искр, т.к. они могут поджечь сухой лес (луг), попасть в лицо окружающим или прожечь одежду.

Не безопасно самостоятельно снимать с огня котелки и наливать себе горячий чай. В походе лучше пользоваться металлической посудой с плоским дном.

Опасно разводить костер при сильном ветре, особенно на даче, вблизи строений. Уходя, нужно обязательно затушить огонь.

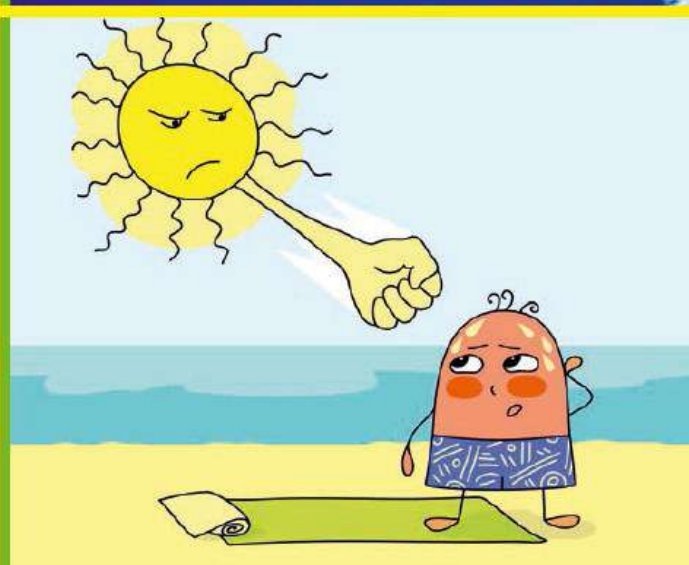
Нельзя шалить и бросать в костер аэрозольные баллончики, банки и бутылки из-под бытовой химии, шифер. Они могут взорваться.





ЕСЛИ СОЛНЕЧНЫЙ ДЕНЬ, ТО

- ☀ Ориентировочно с 12:00 до 16:00 самая большая активность солнца, поэтому в это время старайся, не находиться долго под воздействием его прямых лучей;
- ☀ Всегда надевай головной убор;
- ☀ Не пей сладкой газировки – она вызывает еще большую жажду! Пей больше чистой воды;
- ☀ Не занимайся активным спортом.



Что нужно знать юному велосипедисту?

До 7 лет – передвигаться только по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам (по стороне движения для пешеходов), в специальных местах, закрытых от движения автомобилей.

С 7 до 14 лет – разрешено движение по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам (по стороне движения для пешеходов), велосипедным дорожкам, в жилых зонах, обозначенных специальными знаками.

С 14 лет – разрешено движение по крайнему правому ряду проезжей части дороги, но только при отсутствии велосипедных и велопешеходных дорожек.

Таким образом, движение по проезжей части дороги велосипедистов до 14 лет запрещено!

Правила дорожного движения для юных велосипедистов



Проверка технического состояния велосипеда:

- ✓ передняя и задняя фары работают;
- ✓ звонок установлен и работает;
- ✓ установлены катафоты спереди, сзади и на колесах;
- ✓ колеса накачаны;
- ✓ тормоза работают.

Оборудование велосипеда:

- **спереди** – световозвращатель (катафот) и фонарь или фара белого цвета;
- **сзади** – световозвращатель (катафот) или фонарь красного цвета;
- **с каждой боковой стороны** – световозвращатель (катафот) оранжевого или красного цвета;
- **на руле** – звонок;
- **на раме** – насос.

Очень важно!

В обязательном порядке использовать велошлем и защитную амуницию.

При движении в темное время суток или в условиях недостаточной видимости иметь при себе и использовать предметы со световозвращающими элементами. Лучше всего их расположить на велошлеме и на колесах велосипеда (катафоты).

Велосипедистам запрещено:



- управлять велосипедом, держась одной рукой (за исключением показа сигналов поворота или остановки) и без рук;
- двигаться по автомагистралям;
- перевозить на велосипеде пассажиров до 7 лет без специально оборудованных для них мест;
- перевозить на велосипеде груз, выступающий более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
- поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения.

ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ

Все дети любопытны и, увы, неосторожны.

А ведь иные растения крайне ядовиты, и могут стать причиной несчастья.

Одно из самых коварных растений -

"волчье лыко". Отравление вызывает все растение. С рук ядовитый сок может попасть на губы, в глаза.

Распространены в нашей полосе "вороний глаз", чистотел, белена.

Умейте отличать съедобные грибы от ядовитых. Нередки случаи отравления грибами - бледной поганкой, мухомором, ложными опятами и другими. Наиболее типичные

симптомы: понос, увеличение печени, желтуха, слабость, синюшность, тошнота, рвота, боли в икроножных мышцах, судороги. Смерть может наступить от паралича дыхания.

При первых признаках отравления необходимо немедленно оказать медицинскую помощь.

Проявляйте осмотрительность к этим растениям. Не срывайте их.





безопасность в деревне (на даче)

- ❑ в деревне или на даче ребенок должен находиться под присмотром, ведь в сельской местности немало опасных ситуаций;
- ❑ уберите ядовитые вещества, легковоспламеняющиеся жидкости, спички, зажигалки в не доступные для ребенка места;
- ❑ расскажите ребенку, к каким растениям нельзя притрагиваться, пробовать на вкус (борщевик, бузина, волчье лыко, пижма, белена и др.);
- ❑ дети любят лазать по деревьям, поэтому избавьтесь от сухих, хрупких веток в саду, чтобы ребенок не получил травму;
- ❑ храните садовые инструменты в закрытых помещениях;
- ❑ не оставляйте ребенка одного возле домашнего бассейна, искусственного водоема, открытых колодцев;
- ❑ ограничьте доступ ребенку на чердаки и в сараи;
- ❑ объясните ребенку, что прежде, чем кушать ягоды, фрукты, овощи, нужно их тщательно помыть;
- ❑ не отпускайте ребенка одного гулять в лес или неизвестную местность;
- ❑ ни в коем случае не отпускайте ребенка гулять в песчаные карьеры (котлованы);
- ❑ объясните, что нельзя спускаться на дно карьера, выкапывать в нем траншеи и лазы (т.к. песок может обвалиться)



ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ

ЕСЛИ пожар в квартире, ТО

- ☀ Позвони по телефону в противопожарную службу и сообщи о случившемся в (101,01);
- ☀ Быстро выведи на улицу младших братьев и сестер, престарелых;
- ☀ Если тебе не удастся погасить пожар своими силами, немедленно покинь квартиру, закрыв за собой дверь;
- ☀ При невозможности выйти из квартиры, то выйди на балкон, и криками привлеки внимание прохожих.

