

## **Правила поведения на воде в летний период**

1. Купаться следует в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.
2. Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения.
3. В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги.
4. При судорогах помогает обкалывание любым острым предметом (булавка, щепка, острый камень и др.).
5. Не подплывайте близко к идущим судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.
6. Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
7. Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др.
8. Не оставляйте возле воды малышей. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.
9. Очень осторожно плавайте на надувных матрасах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потере плавучести.
10. Не используйте гребные и моторные плавательные средства, водные велосипеды и мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны.
11. Не заплывайте в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы. Вы рискуете пострадать от действий недисциплинированного или невнимательного владельца скоростного моторного плавательные средства.

## **Правила оказания первой помощи пострадавшему на воде.**

Если пострадавший находится без сознания, умейте оказать ему первую помощь.

1. Нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.
2. Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.
3. При отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос.
4. Тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок).

5. Воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов - 15 раз в минуту.

6. При остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямой массажем сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоем.

## **Первая помощь при солнечном (тепловом ударе) ударе**

Солнечный удар – результат воздействия прямых солнечных лучей на незащищённую головным убором голову. Чаще всего солнечный удар происходит у людей, чья работа связана с длительным пребыванием на открытом воздухе. При неправильном режиме приёма солнечных ванн и индивидуальной непереносимости ультрафиолета также может развиваться солнечный удар.

Следует отметить, что признаки солнечного удара могут развиваться как во время нахождения на солнце, так и спустя 6-8 часов.

Первыми симптомами обычно служат недомогание, слабость, чувство разбитости и усталости. Постепенно появляются головокружение, головная боль. Часто солнечный удар сопровождается повышением температуры тела до 39-40 градусов, тошнотой и рвотой. У человека, пострадавшего от солнечного удара, отмечается резкое окрашивание кожных покровов в ярко-розовый цвет, повышается отделение пота. В особо тяжёлых состояниях возможно развитие обморочного и даже судорожного состояний. Носовое кровотечение и шум в ушах также могут быть составной частью клиники солнечного удара.

Для оказания первой помощи пострадавшего нужно перенести в тенистое прохладное место. Пациент должен занять горизонтальное положение с приподнятыми вверх ногами. После этого следует расстегнуть одежду и раскрыть окна, если помощь оказывается в помещении. Приток свежего воздуха является неотъемлемой частью мероприятий по улучшению состояния пациентов с солнечным ударом. Для охлаждения кожных покровов можно приложить смоченный холодной водой кусочек ткани. Параллельно с этим ведётся регидрационная терапия – больной должен получить оптимальное количество жидкости, лучше дать минеральной или обычной питьевой воды. При помутнении сознания хорошее действие оказывает вдыхание нашатырного спирта. Можно поднести к носу пациента ватку, смоченную нашатырём или же протереть им виски.

Врачи не советуют применять жаропонижающие препараты. При солнечном ударе лучше протереть ладони и ступни пострадавшего раствором уксуса, разведённого наполовину с водой.

Солнечный удар может сопровождаться и солнечным ожогом, который по клинике похож на термический ожог: также возникает покраснение, отёк кожи, появляются пузыри. При появлении этих симптомов на место ожога лучше распылить Пантенол, Бепантен или другой противоожоговый спрей.

Тепловой удар развивается при длительном нахождении в условиях с повышенной температурой воздуха. Тепловой удар может развиваться при ношении одежды, нарушающей теплоотдачу.

Симптомы теплового удара во многом схожи с таковыми при солнечном ударе. Тепловой удар также сопровождается тахикардией (пульс повышается до 120-150 ударов в минуту), изменениями со стороны нервной системы (могут появляться бред и галлюцинации).

Для профилактики солнечного и теплового удара рекомендуется в жаркую и солнечную погоду носить свободную одежду из хлопка, находиться на солнце только в головном уборе. При длительных прогулках или работе на открытом воздухе потреблять достаточное количество жидкости. Соблюдайте режим принятия солнечных ванн – не загорайте во время наивысшей активности солнца (с 11 до 15 часов), каждые 15 минут меняйте положение. При появлении первых симптомов солнечного или теплового удара нужно перейти в тень и обратиться за медицинской помощью.