

Отдых у воды: не забыли о безопасности?

Человечество вышло из воды довольно давно и в массе своей основательно подрастеряло навыки безопасного общения со стихией. Тем не менее древние инстинкты никуда не делись, и с наступлением тепла тысячи и десятки тысяч страждущих расстилаются живописным ковром на берегах любых доступных водоемов.

Усредненная программа удачного отдыха на воде включает в себя:

- разбивку лагеря;
- обязательный пикник со спиртным (крепость и количество – опционально);
- загорание;
- купание;
- пополнение запасов спиртного и его повторное уничтожение;
- прыжки в воду с обрыва – опционально.

Практика показывает, что наибольшее число жертв приходится на этапы купания и прыжков в воду, хотя дозагоравшихся до теплового шока тоже хватает. Хотелось бы предложить вниманию публики несложные мероприятия, которые помогут хотя бы минимизировать потери.

На этапе выбора места для разбивки лагеря обращайтесь, пожалуйста, внимание на **окружающий вас пейзаж**

Если берег понравившегося вам озера начисто лишен зеленой растительности в радиусе трех километров, а вместо веселого птичьего чириканья вы слышите ровное гудение высоковольтных линий, то в воду лучше лезть только в специальном гидрокостюме, устойчивом к действию щелочей и кислот. А загорать желательно в противогазе или хотя бы в марлевом респираторе – так вы частично защитите себя от вдыхания интенсивно образующихся продуктов распада разнообразных химических соединений.

И ни в коем случае не позволяйте купаться домашним животным – иначе потом замучает совесть.

Но, допустим, вы нашли вполне приятный лесок. Не забывайте, что у городских жителей от присутствия кислорода в воздухе случается кратковременное помрачение рассудка. Волевым усилием заставьте себя и своих близких удержаться от залезания на верхушку самого большого дерева. Поверьте – падать будет больно, и вы испортите выходные себе и людям.

Постарайтесь аккуратно обращаться с туристским топориком – он хоть и маленький, а пальцы отрубит запросто. А лучше не заморачивайтесь и просто купите углей и дров на любой заправке.

К счастью, правила пользования едой люди помнят неплохо, и на этапе собственно поглощения пищи проблемы встречаются редко. Но следующий пункт программы – **погружение в воду** – полон коварных ловушек и подводных, извините за каламбур, камней.

Начинаются неприятности уже с самого момента входа в воду, и имеют они характер чаще всего кардиологический.

Дело в том, что разница температур воды и воздуха довольно велика – и человек среднего возраста, плотного телосложения и никакой физической подготовки, прыгая в восемнадцати-двадцатиградусную воду с тридцати пяти в тени, серьезно рискует поиметь рефлекторную остановку сердца. И там, под водой, вряд ли его сильно утешит, что остановка будет кратковременной и через пару секунд ритм скорее всего восстановится.

Поэтому, пожалуйста, **входите в воду постепенно**. Особенно если до того вы уже успели позагорать и принять энное количество спиртного.

К слову, о **спиртном**. В компании жизненно необходимо иметь хотя бы одного трезвого

наблюдателя, который сможет в случае чего грамотно истолковать судорожные взмахи рук и ног над водной гладью. Алкоголь крепко притупляет реакцию на раздражители (собственно, для того его и пьют) – и слишком часто теряется бесценное время в ситуациях, которые вполне можно разрешить без жертв. Кидайте жребий или назначайте очередь – вся компания будет целее, а дежурный полноценно отдохнет в следующий раз.

Самое неприятное при отдыхе на воде – да, это утопления и все, что вокруг них происходит. Очень часто случается так, что на помощь утопающему кидаются не слишком хорошие пловцы – разумеется, из лучших побуждений, но заканчивается такой порыв двойной трагедией.

Вода требует от человека правильной оценки своих возможностей. И если вы плаваете еле-еле, то не вздумайте бросаться на спасение! Бегайте, кричите, зовите на помощь – только не пытайтесь плыть следом, как бы вам этого ни хотелось. Хороший пловец сможет вытащить одного; двоих он не потянет физически.

Если вы сами вдруг почувствовали, что дна под ногами уже нет, а руки и ноги внезапно перестали слушаться от ужаса – включайте, только очень быстро, первое универсальное правило – **прекратить панику**.

Запомните навсегда: человек легче воды. Архимеда вода вытолкнула – вытолкнет и вас, если не будете дергаться. Расслабьтесь и лягте на воду. Можно лицом вниз, звездочкой, можно на спину – как удобнее.

Почувствовали, что вас держат? Теперь повернули голову, вдохнули. Выдохнули. Осмотрелись – и спокойно, по-собачьи, не спеша погребли к берегу. Можно с паузами, никуда вы не денетесь.

Большая часть пострадавших погибает из-за паники. Спокойствие и хладнокровие повышают ваши шансы в разы, не забывайте об этом.

Если на берег **вытащили пострадавшего** и он без сознания, не дышит или дыхание редкое и поверхностное – в первую очередь

Н

адо освободить дыхательные пути

. Об этом сплошь и рядом просто забывают и начинают активно и неумело дышать рот-в-рот, забивая трахею и бронхи окончательно. В дыхательных путях может быть тина, песок, просто вода – все это надо быстро вычистить, и только потом делать искусственное дыхание.

Скажу честно: если человек не дышит больше пяти минут, шансов у него очень и очень мало; тем не менее до приезда скорой прекращать реанимационные мероприятия нельзя.

Еще одна очень тяжелая и горькая тема – **прыжки в воду**. Честное слово, не хочется портить вам отдых таким чтением – но каждое лето десятки молодых людей гибнут и сотни становятся глубокими инвалидами по причине собственной мимолетной глупости.

Прыгают с обрывов и мостов, прыгают на мелководье и на подводные камни; прыгают ласточкой, ломая шею, и солдатиком, перебивая ноги и опять-таки ломая позвоночник.

Я не слишком эмоциональное существо, но, выезжая на такие визиты, хочется не то что плакать, а просто выть от обиды – потому что ничего не предвещало трагедии.

Нет у прыгунов ни форсмажора, ни несчастного случая, ни техногенной катастрофы, а есть только человеческая дурь и самоуверенность, помноженная на бокал пива. И секундный кураж уносит целую человеческую жизнь, единственную и неповторимую.

Очень вас прошу: берегите себя и присматривайте за друзьями и родственниками!

Что делать, если такая беда случилась на ваших глазах? Максимально осторожно перенести прыгуна на твердую ровную поверхность – подойдет снятая с петель дверь, доска, ровный пол – и постараться не поворачивать его до приезда скорой. Нести надо как минимум втроем, а лучше вчетвером, поддерживая каждый отдел позвоночника.

Отдых у воды: не забыли о безопасности

Автор: admin
16.09.2014 12:36 -

Зафиксировать шею, только очень аккуратно и бережно – на крайний случай сгодится доска или кусок ровного пластика под затылок и две дощечки с боков, их можно осторожно и не туго прибинтовать, просто чтобы ограничить движения в шейном отделе.

Защитить от прямого солнца. Поить нельзя, но можно смочить губы. И ждать бригаду – больше ничего реально вы не сделаете.

На фоне прыгунов **тепловой удар** кажется просто легким недоразумением – однако и в нем ничего хорошего нет. И снова нужен трезвый дежурный, никуда не денешься – для того, чтобы вовремя разбудить задремавшего на солнце друга, помочь добраться до тени, удобно уложить в прохладном месте, принести некрепкого сладкого чаю, дать таблетку аспирина и при необходимости вызвать врача.

От всей души желаю вам счастливого безопасного отдыха в кругу надежных друзей и любящих родных! И пусть вода будет теплой и чистой, солнце ласковым, а воздух целебным!

Автор - **Надя Новоселова**

[Источник](#)