

Правила безпеки на воді/ Лешенок О.О.,
Васильковська А.О. – Київ, 2022 – 152с.

Правила безпеки на воді. Сама по собі книга не становить повне та комплексне навчання. Відвідайте сайт <http://www.lifeguard.kyiv.ua/> щоб дізнатися більше про безпеку на воді та роботу лайфгардів.

Способи рятування, викладені в матеріалі відображають стандарт знань і прийняту практику надзвичайних ситуацій в Україні, а також багаторічні напрацювання лайфгардів в Україні. Це обов'язок читача бути в курсі змін у процедурах спасіння та наданні першої домедичної допомоги.

© Лешенок О.О.,
Васильковська А.О.,2022
ВСІ ПРАВА
ЗБЕРЕЖЕНО.

Перші літні вихідні. Спека. Столичний Гідропарк переповнений людьми. Всі йдуть на пляж. Молодь, батьки з малечею, поважні пенсіонери. Навколо веселий галас та яскраві активності. Хтось шукає спілкування, хтось пригод, а хтось просто бажає відпочити у затишку. Це сучасний громадський простір де є місце для кожного. Трохи подалі від пляжу, поруч із рятувальною станцією - карета швидкої. Поліцейський спілкується із розгубленими свідками, щось фіксує в планшеті. Ввечері в новинах вийде звичний сюжет з шокуючою статистикою та нудними порадами подбати про безпеку на воді.

Автори посібника не дають відповіді на питання, чому трагедія стала нормою, а держава щороку втрачає від утоплень тисячі життів. Мета цього видання цілком прагматична - узагальнити успішний досвід підготовки перших українських лайфгардів-рятувальників, які вісім років поспіль патрулюють столичні пляжі в рамках волонтерської

програми "Пляжний патруль" на базі комунального підприємства "Плесо".

У 2015 році поява перших лайфгардів в Києві сприймалась суспільством виключно як медіа новина. Майже ніхто не очікував системних змін. Проте сьогодні, через вісім років після старту, сміливий експеримент довів свою життєздатність та отримав визнання як фахівців так і пересічних киян. За ці роки сотні молодих людей прийняли виклик, пройшли курс підготовки та випробували себе у складній роботі лайфгарда.

Рекомендації викладені в посібнику підготовлені фахівцями-практиками та пройшли випробування тисячами годин патрулювання. Саме в цьому полягає їх найбільша цінність.

Денис ПІКАЛОВ,

Голова ГО "Українська федерація лайфсейвінгу"

Вступ.....	4
Розділ 1. Правила безпечного відпочинку на воді.....	9
1.1. Небезпечні ситуації на воді та їх класифікація	9
1.2. Основні правила безпеки на пляжі.....	16
1.3. Як убезпечити дитину під час купання у воді	38
Розділ 2. Безпека на водних об'єктах.....	43
2.1. Аквапарк.....	43
2.2. Басейн.....	45
2.3. Небезпека вдома.....	48
Розділ 3. Безпека на плавзасобах.....	51
3.1. Весловий човен.....	52
3.1. Гідроцикл.....	57
3.2. Моторний човен.....	58
Розділ 4. Зимове купання.....	61
Правила при зимових купаннях.....	61
Правила поведінки на льоду.....	65
Якщо ви провалились у воду.....	67

Якщо у вас на очах під лід провалилась людина ..	68
Розділ 5. Допомога при утопленні.....	71
5.1. Як розпізнати людину, яка потребує допомоги?71	
5.2. Тактика порятунку та методи спасіння.....	79
5.3. Початок рятувальної операції	81
5.4. Буксирування потерпілого	83
5.5. Захвати та вихід з них	87
5.6. Транспортування та винесення з води	90
5.7. Травма голови шії спини	100
Розділ 6. Надання першої домедичної допомоги....	110
6.1. Принципи надання домедичної допомоги....	111
6.2. Серцево-легенева реанімація	117
6.3. Порушення прохідності дихальних шляхів..	122
6.4. Кровотечі.....	126
6.5. Шоковий стан	128
6.6. Рани.....	129
6.7. Травми опорно-рухового апарату	130

6.8. Опіки.....	135
Розділ 7. Спілкування з людьми з особливими потребами та надання допомоги.....	138
7.1. Загальні правила.....	138
7.2. Вади зору.....	141
7.3. Вади слуху.....	144
7.4. Правила спілкування з людьми, які мають труднощі у спілкуванні.....	145
7.5. Психічні розлади.....	146
7.6. Затримки розвитку.....	146
7.7. Способи переміщень осіб, що користуються візком.....	147

Вступ

Цей матеріал було створено для підвищення рівня обізнаності жителів України про небезпеки водного середовища та зменшення смертності серед населення шляхом донесення інформації про правила поведінки в ньому.

В цьому матеріалі описані можливі небезпечні ситуації, які можуть статися у водному середовищі, правила поведінки під час них та можливі способи їх уникнення з метою збереження людського життя та здоров'я.

Порушення правил використання водних ресурсів нерідко призводить до нещасних випадків. Особливу небезпеку становить купання в необладнаних для цього місцях. Проаналізувавши основні причини утоплення, можна зробити висновок про те, що велика частина надзвичайних ситуацій відбувається внаслідок невміння плавати та триматись на воді, а також купання у стані алкогольного сп'яніння. Більшість утопаючих – діти

та юнаки до 20 років. Запорукою збереження життя на воді вважається відношення людини до дотримання правил поведінки на воді.

Іншою ж передумовою створення документу стала наявність великої кількості водних ресурсів на території держави, які широко використовувались для водного транспорту, гідроелектростанцій, гідротехнічних споруд, а також риболовлі. Не зайвим буде додати, що прогулянки на катерах, ходіння на яхтах та катання на човнах вже давно стали засобами масового відпочинку людей. В такій ситуації, держава просто була зобов'язана створити єдину комплексну систему, в основі якої лежатиме порятунок людей.

Після того, як наша держава отримала незалежність та затвердила Конституцію України, було проголошено що людина, її життя, здоров'я та безпека визнається найвищою соціальною цінністю, а обов'язок держави - захищати цю цінність. Тому

особливу увагу уряд України приділив турботі про населення та збереженню його життя.

Саме ця причина стала основою для створення та видачі розпорядження від 14 липня 2001 року №190/2001 - «Про невідкладні заходи щодо запобігання загибелі людей на водних об'єктах». Це розпорядження створено з огляду на збільшення кількості нещасних випадків та надзвичайних ситуацій на водних об'єктах та запобігання загибелі людей. А також з метою організації проведення разом з органами місцевого самоврядування, керівниками підприємств, установ та організацій, об'єднаннями громадян широкої інформаційно-пропагандистської роботи з питань безпеки користування водними об'єктами, звернувши особливу увагу на роз'яснення правил поведінки на воді дітей, їх батьків та методики надання першої домедичної допомоги. Фактично саме це розпорядження стало елементом підвищення ефективності та зародження комплексної структури порятунку людей на водних об'єктах України.

Таким чином, основне завдання цього матеріалу
– просвітницька діяльність з рятувальної справи на
воді





Розділ 1. Правила безпечного відпочинку на воді

Відпочинок біля води є основним видом рекреації для великої кількості населення. Плавання загартовує, тримає в тонусі м'язи та покращує самопочуття, однак є і негативні наслідки відпочинку, якщо не дотримуватися деяких правил безпеки.

Кожному слід пам'ятати, що вода помилок не пробачає. Перебуваючи на відпочинку, потрібно пам'ятати про правила безпеки і намагатися якомога швидше навчитися плавати. Але статистика показує, що тонуть переважно ті, хто вміють плавати. На жаль, нещасні випадки найчастіше трапляються при порушенні правил безпеки на воді.

1.1. Небезпечні ситуації на воді та їх класифікація

Небезпечні ситуації під час купання

Небезпечна ситуація на воді – це порушення нормальних умов життя і діяльності людей на воді

або біля неї, яке може призвести до погіршення стану здоров'я або втрати життя.

Надзвичайна ситуація на воді може бути спричинена:

- *порушенням правил поведінки плавця під час перебування у воді (перебування у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння і т.д.);*
- *відсутністю нагляду за дітьми;*
- *судомами;*
- *небезпечною експлуатацією водного засобу;*
- *тепловим чи сонячним ударом;*
- *раптовим погіршенням погоди;*
- *незадовільним станом здоров'я плавця (порок серця, епілепсія тощо);*
- *нічним купанням;*
- *купанням в незнайомих місцях;*
- *дальніми запливами;*
- *купанням в шторм та грозу;*
- *переохолодженням організму;*
- *невмінням плавати;*

- *панікою і страхом у воді.*

До основних причин невдалого, а часом трагічного відпочинку можна віднести власну безпеку громадян, **порушення елементарних правил поведінки на воді.** У більшості випадків трагедії відбуваються під час купання **в стані алкогольного сп'яніння.** Алкогольне сп'яніння супроводжується зниженням самоконтролю, переоцінкою своїх сил, зміною чутливості шкірного покриву. Порушується координація рухів, дихання і серцевий ритм збиваються, з'являється апатія і сонливість.

Тривале перебування людини у воді може викликати неконтрольоване хворобливе скорочення м'язів, яке називається **судомою.** Найчастіше судоми охоплюють литкові м'язи, що перешкоджає виконанню активних дій ногами.

Причиною утоплення можуть стати **вири.** Вони утворюються в місцях сильної течії річок, на вигинах, над нерівностями дна, в момент затоплення судна. Обертальний рух води у вирі буває настільки

сильним, що вибратися з нього досить важко. Вир затуляє людину під воду, обертає її, порушує координацію рухів, викликає запаморочення.

Небезпекою для людини у воді також вважаються **водорості**. Вони можуть оповити ноги, руки, тулуб, скувати рухи і стати причиною утоплення. Особливо небезпечні водорості для нирців.

Ще однією з причин утоплення є **високі хвилі**. Плавання в таких умовах пов'язане з підвищеним ризиком, постійним обрушенням на людину вершин хвиль, що призводить до втрати сил, порушення ритму дихання, потрапляння води в дихальні шляхи, необхідністю частого занурення під воду.

Людина може потонути, втративши свідомість в результаті зменшення постачання головного мозку киснем під час пірнання. Становище ускладнюється тим, що критичний стан настає несподівано, потерпілий непритомніє під водою і не може

самостійно протидіяти тому, що сталося або покликати на допомогу.

Запобіжні заходи

Вода регулярно забирає життя людей. Пік загибелі людей на воді відбувається в період купального сезону. Але більшість нещасних випадків на воді можна було уникнути, **дотримуючись правил безпеки**. Мабуть, головні з них – **утримання від алкоголю** під час занять плаванням і водним спортом. Дорослі повинні **ознайомлювати дітей з правилами безпеки на водних об'єктах**, перш ніж відправляти їх в табори, туристичні походи та на пікніки.

Уміння добре плавати – одна з найважливіших гарантій безпеки під час відпочинку на воді, але пам'ятайте, що навіть хороший плавець повинен дотримуватися постійної обережності, дисципліни і строго дотримуватися правил поведінки на воді.

Не плавайте наодинці, особливо, якщо не впевнені в своїх силах. **Не запливайте далеко**. Люди, які займаються підводним пірнанням, іноді перед зануренням під воду роблять серію глибоких вдихів. Це дійсно насичує киснем кров і дозволяє довше протриматися під водою, але іноді це одночасно приводить до непритомності, людина абсолютно несподівано втрачає свідомість.

Існують й інші запобіжні заходи. Перш за все, необхідно **знати інформацію про водойму, в якій збираєтеся купатися**. Яка її глибина? Чи є під водою небезпечні предмети? Яка температура води? Чи є течії, припливи і відливи? Де не слід плавати? Особливо важливо отримати відповіді на ці питання, якщо місце майбутнього купання зовсім незнайоме і не патрулюється лайфгардами.

Крім того, варто перевірити наявність рятувальних засобів, і чи легко буде скористатися ними в разі потреби. Човен, рятувальний круг,

мотузка або довга жердина можуть врятувати життя потопаючого.

Існує багато запобіжних заходів на водних об'єктах. Встановлення огорож з метою контролю доступу до водяних об'єктів або повне усунення небезпек значно зменшує шанс появи небезпек і пов'язаного з ними ризику. Забезпечення на місцевому рівні контрольованого догляду за дітьми дошкільного віку може знизити ризик утоплення і принести іншу користь для здоров'я.

Інший підхід полягає в навчанні дітей шкільного віку основам плавання, безпеки на воді та безпечним методам порятунку.

Важливий етап попередження утоплень – ефективні заходи політики, законодавство, встановлення і дотримання нормативних положень щодо користування водними засобами.

Розробка національної стратегії організації безпеки на воді може підвищити інформованість про водні безпеки, сформувавши консенсус щодо рішень,

забезпечити стратегічний напрямок і створити умови для моніторингу та оцінки зусиль.

1.2. Основні правила безпеки на пляжі

Купально-пляжний відпочинок є одним з найбільш популярних у світі. Для купально-пляжного туризму важливою основою є пляж.

Пляж – відносно рівна поверхня берега будь-якого водоймища, переважно без дерев, утворена його ерозією під дією води і вітру. Тут за безпекою спостерігають лайфгарди. Саме на пляжах є свої правила, які сприяють безпечному і здоровому відпочинку.



Не вживайте алкоголь на пляжі. Навіть в невеликій кількості алкоголь негативно впливає на здатність оцінювати ситуацію. Лайфгарди закликають не купатися в нетверезому стані.

Уважно слідкуйте за своїми дітьми. Діти не розуміють небезпеки води, а їх цікавість може призвести до негативних наслідків. Неодноразово трапляються ситуації, коли батьки на хвилинку відверталися або дивилися у телефон, а дитина вже була далеко від берега, під загрозою.

Не пірнайте в незнайомих місцях. Навіть в дуже прозорій воді дно може здаватися далі, ніж є насправді, або навпаки. Тому ви ризикуєте пошкодити голову чи руки під час стрибка.

Надувні кола, матраци і нарукавники можуть зіграти злий жарт. Надувні пристосування для купання можуть зісковзнути з людини, або дати помилкове відчуття упевненості в своїх плавальних здібностях. Маленьким дітям і недосвідченим плавцям **не рекомендується користуватися такими**

плавзасобами, як матрац та надувні кола. Відповідно підібраний за розміром і вагою жилет буде надійно утримувати людину на воді, не дозволяючи голові опуститися під воду.

Ігри у воді вважаються одним з головних ризиків утоплення. Вони призводять до негативного результату, тому що люди втомлюються і можуть просто втратити свідомість. **Грати у воді небезпечно,** особливо у ігри, які пов'язані з пірнанням та захватом тих, хто купається.

Сонце входить в перелік головних небезпек на пляжі!

Ранкове і вечірнє сонце найбезпечніше, не варто чекати полудня. І для дітей, і для дорослих діє загальне правило: **з полудня і до 16 години час слід проводити в тіні дерев,** під навісом або парасолькою. Тіло повинно бути намазано сонцезахисним кремом, який необхідно повторно наносити кожні дві години. Сонцезахисний крем не тільки захищає від опіків, а ще знижує ризик виникнення раку шкіри.

Дитина повинна ходити в кепці або панамці, адже дитяча голова пропорційно більша, ніж у дорослих, тому вона набагато активніше бере участь в теплообміні.

Не заходьте і не пірнайте у воду після довготривалого перебування на сонці. Периферійні судини сильно розширюються для кращої тепловіддачі і при охолодженні у воді настає різке рефлекторне скорочення м'язів, що може призвести до зупинки дихання.

Купання з маскою, трубкою і ластами потребує особливої обережності. Плавати можна лише вздовж берега, під наглядом ваших близьких або лайфгардів, щоб вчасно могла прийти допомога.

Категорично заборонено купатися під час грози. Вода – відмінний провідник струму. Під час плавання в грозу площа дотику тіла і води, як провідника, – максимальна (на відміну від ситуації, коли людина стоїть на березі). Вдаряючи у воду,

блискавка вражає як мінімум в радіусі 100 метрів. Потрапити у зону ураження небезпечно для життя.

Не можна купатися в занадто холодній воді та й в теплій не варто перебувати дуже довго. Якщо ви довгий час перебували під палким сонцем, не заходьте різко у воду, адже перегрів з подальшим різким переохолодженням - причина шокової реакції організму: в результаті може статися рефлекторна зупинка серця.

Намагайтеся не залишати поле зору Лайфгардів – якщо ви не бачите їх, то і вони можуть не побачити вас. Купаючись, дотримуйтеся зони між червоно-жовтими прапорами та буями, за якою спостерігають лайфгарди.

Будьте уважними та звертайте увагу на прапори, що встановлені на пляжі. Зелений прапор - купатися дозволено, жовтий прапор - купатися не рекомендується, червоний прапор - купатися заборонено.

Заборони для відпочиваючих на пляжі

- *купатися під впливом наркотичних засобів та у стані алкогольного сп'яніння;*
- *запливати за буї;*
- *підпливати до човнів, катерів, катамаранів, гідроциклів та інших плавзасобів;*
- *стрибати у воду в незнайомих місцях, з причалів та інших споруд;*
- *грати в спортивні ігри (за винятком спеціально відведених для цього місць);*
- *вживати алкогольні та слабоалкогольні напої;*
- *палити;*
- *вигулювати домашніх тварин;*
- *гучно слухати музику (адже можна не почути важливі об'яви);*
- *рибалити в зоні купання;*
- *подавати крики хибної тривоги;*
- *плавати на надувних матрацах, автомобільних камерах, надувних іграшках;*

- *купатися в штормову погоду або в місцях сильного прибою;*

Прапори

Якщо ви знаходитесь на офіційному пляжі, де є всі необхідні умови для безпечного відпочинку, скоріше за все, ви побачите прапори.

Загалом, прапори бувають трьох кольорів (прапори статусу) і зазначають можна купатися, чи ні.

Зелений

Жовтий

Червоний

прапор

прапор

прапор

купатися

купатися не

купатися

дозволено

рекомендовано

заборонено



Є також й інші кольори, які означають ті чи інші природні фактори, але в наших широтах, використовується в цілому 3 кольори, усі інші зазвичай використовуються на морях чи навіть океанах.

Подвійний червоний прапор - при наявності на пляжі двох червоних прапорів заборонено не тільки купатися, але і просто заходити в воду, навіть якщо зовні обстановка здається цілком нешкідливою.

Фіолетовий (іноді також *Синій*)- Свідчить про активність небезпечних морських тварин в прибережній зоні - скатів, токсичних медуз, водяних змій, акул.

Коричневий - купатися заборонено. Пляж забруднений. Наявність на пляжі вивішеного прапора коричневого кольору підказує, що морська вода на пляжі серйозно забруднена, тому купання там небажане. Забруднення можуть бути як побутовими так і промислового характеру, тому тим, хто

підкується про збереження власного здоров'я краще відмовитися від водних процедур на даному пляжі.

Чорно-білий прапор у вигляді шахової дошки (зазвичай їх 2)- Зона, виділена для серфінгістів і інших спортивних дисциплін. Купатися в такій зоні не рекомендується, оскільки можна отримати травму від зіткнення зі спортсменами або їх амуніцією.

Жовтий прапор з чорним колом усередині- означає заборону використання дошок для серфінгу та інших жорстких плавальних засобів в зоні, де купатися дозволено.

Біло-Синій прапор - зона, призначена для дайвінгу. Підняття цього прапора на пляжі свідчить про те, що в даний момент займатися дайвінгом дозволено.

Небезпеки на пляжі

Вода є чудовим способом оздоровлення організму. Купання впливає на фізичне та моральне задоволення, допомагає позбутися стресів. Але, на

жаль, для деякого відпочинок біля води закінчується трагедією. Насправді, на пляжі нас підстерігає більше небезпек, ніж ми думаємо.

Тепловий удар

Тепловий удар – це небезпечний для життя стан, що виникає раптово і зумовлений розладами терморегуляції організму при тривалому впливові на нього високої температури повітря або інфрачервоного (теплого) випромінювання.

Тепловий удар може отримати будь-яка людина, але можна виділити людей які більш піддаються впливу тепла на організм. До найбільшого ризику схильні: новонароджені діти, люди похилого віку, вагітні жінки.

Причини виникнення теплового удару:

- *висока температура в умовах високої вологості довкілля;*
- *теплий і синтетичний одяг, який заважає тілу виділяти тепло;*
- *надмірне вживання алкоголю в спеку;*

- *важке фізичне навантаження під відкритим сонцем.*

Сонячний удар

Сонячний удар вважають різновидом теплового. Сонячний удар впливає на роботу нервової системи, порушує кровообіг, сприяє підвищеному/пониженому потовиділенню. Виникають порушення дихання. Наслідки можуть бути небезпечними – до коми і загрози зупинки серця, серцевої і дихальної діяльності. Тривалість перебування на сонці індивідуальна і залежить від різних чинників: віку, стану організму, вологості, температури і інших показників. Під дією сонячних променів в першу чергу страждає головний мозок. 20-30% таких випадків без медичної допомоги закінчуються смертю.

До групи ризику входять маленькі діти і люди похилого віку – їх природна терморегуляція недосконала, а імунітет потребує захисту. Сюди відносяться і люди з хронічними захворюваннями:

захворюваннями серця, гіпертонією, зайвою вагою, ендокринними розладами. Куріння, алкоголь і стрес теж збільшують ймовірність отримання сонячного удару.

Коли людина засмагає, клітини епідермісу виробляють пігмент, головна функція якого – поглинання ультрафіолету. Клітини шкіри не захищені від ультрафіолетового випромінювання, якщо вона не засмагла. Тому ймовірність обгоріти і отримати сонячні опіки велика. Для блокування або поглинання небажаних ультрафіолетових променів були створені спеціальні сонцезахисні креми.

Температура води

Купання при температурі води нижче 18 градусів корисно тільки для здорових людей. Це своєрідне тренування для судин. Якщо ж є хронічні захворювання нирок, бронхолегеневої або серцево-судинної систем, рекомендована температура води не менше 22-24 градусів. Переохолодження може

викликати спазм судин або спровокувати судому.
(“Відпочинок і безпека поруч - ДСНС України”)

Також потенційна безпека на пляжі – дуже тепла вода (вище 25-26 градусів). При такій температурі починають активно розмножуватися хвороботворні мікроорганізми, починається цвітіння води.

Цвітіння води

Цвітінням води у водоймі зазвичай називають процес появи фітопланктону, тобто водоростей і одноклітинних організмів. Під дією сонячних променів і ультрафіолету водорості виробляють зелений пігмент – хлорофіл. Відповідно, чим більше світла потрапляє у воду, тим активніше розмножуються бактерії і тим швидше водойма зеленіє. Саме тому основною причиною цвітіння води є бактерії, а не водорості.

Коли водорості починають цвісти сильніше, ніж зазвичай, вони виділяють токсини, від яких гинуть маленькі риби. Їх розкладання і наступні процеси

можуть сильно вплинути на людину, яка купається в воді. А токсини від водоростей викликають роздратування на шкірі і в очах.

Розривна течія

Маса води, що збирається біля берега, в один момент спрямовується назад в море вузьким і потужним потоком, перпендикулярно береговій лінії. Він розриває хвилі і забирає все, що попадеться на його шляху. Швидкість розривної течії може досягати 2 м / с.

Подібні течії можливі на багатьох пляжах, найчастіше – в низинних місцевостях, розривах мілін і близько різних гідроспоруд таких як причали, пірси. Вони виникають в місцях, де є хвилі, в тому числі і на великих озерах.

Визначити розривну течію складно для звичайної людини. Необхідно бачити відмінність у відтінках кольору, в русі води, що входить в лінію хвиль, розриви в хвилях або зміни їх форми. Підказками можуть слугувати:

- потік відносно спокійної води серед хвиль;
- зона, що має помітне розходження в кольорі води (скажімо, все навколо блакитне або зелене, а якась ділянка біла);
- потік води з піною, бульбашками, водоростями або сміттям, стійко рухається від берега у відкрите море;
- суцільна смуга хвиль, а посередині 5-10-метровий розрив.

Медузи

Всього відомо 2000 видів медуз, але небезпечні з них тільки 70. В деяких випадках можна отримати тільки опік, але інші можуть паралізувати і навіть вбити. В жодному разі не чіпайте медуз, навіть, якщо їх винесло на берег.

Медуза Корнерот виглядає як велика біла желеподібна істота і знайома всім, хто відпочивав на Чорному, Балтійському або Середземному морі. Це отруйна морська тварина. Після контакту з нею

утворюються хворобливі опіки, які зберігаються до кількох годин. Один укус такої медузи можна цілком перетерпіти. Але якщо потрапити в їх скупчення, то можна отримати серйозне ураження отрутою, яке вимагатиме медичної допомоги. Пам'ятайте, що навіть мертві медузи залишаються отруйними.

Бактерії та мікроорганізми

Вирушаючи на пляж, варто пам'ятати, що в піску живуть і розмножуються мільйони бактерій і мікроорганізмів. Медики проводили тривалі дослідження і підтвердили, що дуже довге лежання на піску разом з періодичним купанням у воді дає шанс захворіти гастроентеритом, а також й іншими кишечно-шлунковими інфекціями. Найголовніша загроза – вологий пісок.

Комахи

Найпоширенішими комахами, які мешкають на пляжах є таргани і блохи. Вони не вважаються дуже небезпечними. Але тарган здатний переносити

людські хвороби. Крім них у піску мешкають понад п'ятдесяти видів різних комах.

Несприятливі метеорологічні умови

Погода – це стан нижнього шару атмосфери у певній місцевості в конкретний час, а **клімат** – це його довгостроковий розвиток. Клімат диктує стан водяних об'єктів на цілий сезон або рік. Часто люди, які виїхали на відпочинок, зневажають дійсними ознаками погіршення погоди до того моменту, поки не стане занадто пізно.

Блискавка – це потужний електричний розряд із температурою до 30 тисяч градусів. Довжина блискавки може перевищувати 40 км, а напруга сягає десятків мільйонів вольт.

Особливу небезпеку становить перебування на березі та у воді під час грози. Вода – відмінний провідник струму. Під час плавання в грозу площа дотику тіла і води, як провідника, – максимальна (на відміну від ситуації, коли людина стоїть на березі).

Вдаряючи у воду, блискавка вражає як мінімум в радіусі 100 метрів. Потрапити у зону ураження небезпечно для життя.

Купання дітей у таку погоду є особливо небезпечним. Якщо дорослі найчастіше плавають, тримаючи над водою лише голову, діти граються на мілководді і стоять у повний зріст.

У грозову погоду не можна сидіти чи лежати на піску, оскільки мокрий пісок теж є гарним провідником струму. Якщо блискавка вдарить поруч, електричний струм, поширившись по землі, може пройти через ваше тіло. Не слід залишатися під тентом або парасолькою: користування такими предметами під час грози посилює ризик влучання блискавки.

Основні правила під час грози:

- ***Не лягайте на відкритій місцевості.*** Якщо ви приймете горизонтальне положення, то тим самим значно збільшите площу зіткнення струму з тілом.
- ***Сядьте навпочіпки.*** Присядьте так, щоб ви були не найвищим об'єктом навкруги. Намагайтеся присісти якомога нижче. Стопи намагайтеся тримати разом, щоб їх п'яти стикалися. Таким чином, струм буде входити в одну стопу, а виходити через іншу, не затримуючись в тілі.
- ***Закрийте руками вуха.*** Закривши вуха долонями, ви мінімізуєте дії звуку від грому.
- ***Слідкуйте за своїм волоссям і шкірою.*** Якщо ви помітили, як волосся стає дибки, а по шкірі проходить легке поколювання, то це може бути знак того, що поблизу від вас можливий удар блискавки. Негайно присядьте і закрийте вуха руками. Однак майте на увазі, що удар

блискавки може статися в будь-який момент без зазначених ознак.

- *Найбільш оптимальний варіант – **перечекати грозу у приміщенні**, яке обладнане пристроями блискавкозахисту.*

Туман – атмосферне явище, що полягає у скупченні продуктів конденсації водяної пари (дрібних крапель води, кристалів льоду або їхньої суміші), застиглих у повітрі безпосередньо над землею поверхнею, у приземному шарі атмосфери, яке робить повітря непрозорим. Туман є результатом охолодження повітря до ступені конденсації. Плавці і люди, які займаються серфінгом, можуть дезорієнтуватися і впасти в паніку. Люди на катерах, помилково можуть заплисти в акваторію, де плавають люди, і тим самим стати загрозою для їхнього життя. Туман може з'являтися раптово і зненацька, тому краще перечекати десь в безпечному місці на березі.

Вітер – сукупність горизонтальних рухів повітря відносно земної поверхні.

Вітер відіграє важливу роль при формуванні хвиль. Крім того, сильний вітер може піднімати пісок у повітря і заподіювати дискомфорт. Вітер може перевернути пляжні парасольки, які, в свою чергу, можуть заподіяти дуже серйозні поранення.

Водні циклони – торнадо над водою. Торнадо з'являються у виді тісних вертикальних колон, що торкаються водної поверхні та забирають частину води. Іноді вони можуть стати смертоносними.

Небезпечні ситуації можуть виникати й у **спокійних водах** (водоймищах, озерах та інших водоймах). Вони становлять велику небезпеку для природи. Багато людей віддають перевагу спокійним водам, тому що вважають такі умови безпечнішими. Але такі припущення не завжди є вірними. Дослідження показали, що відсутність хвиль знижує відчуття небезпеки потонути. У спокійній воді

інциденти виникають без видимої причини і не можуть бути передбачені.

Можливу небезпеку у спокійних водах можуть викликати:

- **течія** – вона невидима, але існує й у спокійній воді;
- **топографія** – донні ями, підводні скелі, раптові глибини;
- **водорості і підводні рослини** – добре розвиваються в спокійній воді і можуть становити небезпеку для людей.
- **мутність** – у спокійних водах часто виникають нагромадження на дні безлічі різноманітних часток, які при русі розмиваються водою; це приводить до труднощів при виявленні людей, які потонули.

1.3. Як убезпечити дитину під час купання у воді

Небезпека, особливо для маленької дитини, представляють не тільки великі водойми, а й декоративні ставки, і навіть ємності з водою. Тільки батьки, які знають про можливі небезпеки і сприймають їх серйозно, зможуть уберегти свою дитину від біди. Перебуваючи з дітьми у воді пильність не можна втрачати ні на хвилину. Безпечний відпочинок людей на воді вимагає від дорослих організації купання і суворого дотримання правил поведінки дітьми на водоймах.

Щоб дитина могла з користю для свого здоров'я відпочити біля води, вона повинна вміти плавати, знати і дотримуватись правил поведінки на воді, бачити, що ці правила дотримуються дорослими і особливо батьками.

Відпочивайте з дітьми тільки на облаштованих пляжах.

Розкажіть дітям про те, що не можна робити на пляжі.

Коли ви перебуваєте біля води з дитиною, намагайтеся не відволікатися на телефон. Забудьте на час про соціальні мережі. Вся ваша увага повинна бути спрямована тільки на дитину.

Купання краще організовувати в ранковий і вечірній час, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегрівання.

Не дозволяйте дітям плавати на надувних матрацах без нагляду та довго перебувати у воді.

Не вживайте алкогольні напої на пляжі. Не втрачайте пильність.

В багатолюдний день загубити дитину у натовпі не важко. Якщо таке сталося, негайно покличете на допомогу лайфгарда. Також, напередодні відпочинку на пляжі проведіть дитині інструктаж і навчіть її звертатися до лайфгардів, а не шукати батьків самостійно.

Багато батьків переконані, що, якщо дитина плаває десь поблизу і раптом почне тонути, вони обов'язково її побачать і почують. Однак, розпізнати потопаючу людину іноді дуже складно. Людина може не встигнути покликати на допомогу, адже утоплення відбувається за лічені секунди. Голова йде під воду, а з'являючись на поверхні, потопаючий починає вдихати повітря. Потопаючий не завжди махає руками. Дорослі, як правило, інстинктивно витягають руки в сторони, щоб відштовхнутися і спливати. Діти ж витягають руки вперед.



Не дозволяйте дітям грати біля води, якщо вас немає поруч. Коли дитина ще невпевнено тримається на воді, купіть їй надувні нарукавники або жилет.

Коли дитина перебуває у воді, не дозволяйте їй далеко запливати, навіть якщо вона добре плаває.

На думку фахівців дитина може знаходитися у воді не більше 20 хвилин з метою уникнути переохолодження. Варто робити інтервал між купаннями – 25-30 хвилин.

Дитина повинна ходити в головному уборі.

Залежно від віку діти більше просять пити або їсти, тому потрібно мати з собою все, особливо питну воду. Питна вода допомагає охолодити тіло, варто відмовитися від солодких напоїв, соків і газованої води.



Розділ 2. Безпека на водних об'єктах

2.1. Аквапарк

Один з найулюбленіших видів відпочинку багатьох сімей, а особливо дітей – це аквапарки. Велика кількість гірок, басейнів, фонтанів, джакузі викликає захват у всіх відвідувачів. Однак, відвідуючи ці водні споруди, не варто забувати про правила безпеки.

Правила безпеки під час відвідування аквапарку:

- *в будь-якому аквапарку є свої правила роботи, обов'язково прочитайте їх;*
- *не бігати по території аквапарку;*
- *не спускатись з гірки, поки не впевнитесь у безпеці або без дозволу співробітника аквапарку;*
- *не влаштовувати ігри у воді, пов'язані з пірнанням та захватом тих, хто купається;*

- якщо дітей декілька, рекомендується йти компанією або всією сім'єю (один дорослий на одну дитину);
- обов'язково поясніть основні моменти та правила безпеки дитині;
- не пускайте маленьку дитину одну на гірки, завжди будьте поруч з нею;
- перш ніж йти з дитиною на якийсь атракціон, обов'язково ознайомтеся з його роботою;
- не залишайте дитину одну ні на хвилину, навіть якщо вона вже цілком самостійна особистість і добре плаває;
- дитина повинна бути в жилеті або з надувними нарукавниками;
- не переоцінюйте власні сили;
- На усій території аквапарку слід ходити в капцях або в спеціальному взутті.

2.2. Басейн

Басейн – це штучна конструкція для плавання. Басейн може бути відкритим, закритим або комбінованим, з пересувним покриттям. У закритих басейнах купання можна здійснювати в будь-який час, в не залежності від погодних умов. У деяких відкритих басейнах можливе купання навіть в зимовий період.

Також існують спеціальні басейни для дітей. Басейн для дорослих та басейн для дітей може відрізнятися глибиною, температурою води. В дитячому басейні слідкувати за безпекою слід особливо уважно. В один момент дитина може наковтатися води та почати тонути, оскільки діти не розуміють небезпеки водного середовища.

До різновидів басейнів також відносять басейн зі штучними хвилями. В таких басейнах також велику увагу слід приділяти дітям, які купаються біля виходу, оскільки на хвилях легко покалічитися.

В басейнах зі штучними хвилями багато людей зосереджуються в одній ділянці. Якщо ви купаєтеся в таких басейнах зі змінними глибинами будьте особливо обережні, адже ви можете не помітити перепад глибин та запанікувати, не відчувши дна.

Також порадою купання в басейні є не знаходитись там, де багато людей. Краще шукати ділянку з найменшою їх кількістю та плавати там.

Якщо в басейні є доріжки, краще за все плисти вздовж правого краю, за часовою стрілкою.

Основні правила безпечного купання в басейні:

- *Не можна займатися плаванням при нездужанні і підвищеній температурі, при наявності шкірних захворювань або пошкодженні шкірних покривів, а також при захворюванні вух.*
- *Під час проведення занять необхідно дотримуватися правил поведінки, розкладу навчальних занять, правил особистої гігієни.*

- *Потрібно мати плавки або купальник, шапочку, окуляри, шльопанці та засоби особистої гігієни: мило, мочалку, рушник.*
- *Не можна заходити в воду до сигналу про початок сеансу, заважати виходу людей з попереднього.*
- *Забороняється видавати гучні звуки, так як через зайвого шуму інструктор або лайфгард може не почути крик про допомогу.*
- *Потрібно обов'язково відвідувати душ до і після плавання, це вбереже вас і інших відвідувачів від інфекції.*
- *В басейні слід ходити в змінному взутті.*
- *Підчас плавання на доріжці, слід триматися правої сторони.*
- *Бігати в басейні може бути небезпечним для вашого життя.*
- *Стрибати в басейн заборонено, для занурення використовуйте спеціально призначенні для цього драбину чи сходинки.*

2.3. Небезпека вдома

Так, купання вдома також входить в перелік небезпек. На жаль, нещасні випадки трапляються і там, де ви відчуваєте себе у повній безпеці. Головним ризиком купання у ванні є купання дітей. Коли ви залишаєте дитину саму у ванні, просіть не зачиняти двері та прислуховуйтеся до звуків. Тиша може бути ознакою нещасного випадку.

Також не слід забувати про елементарні правила безпеки:

- *Не слід тримати у ванній електричні прибори (фен, електробритви) з увімкненим живленням.*
- *Не рекомендується перебування в гарячій воді, температура води повинна бути не вище 42°C, особливо це стосується людей з серцево-судинними захворюваннями.*
- *Не слід приймати ванну при поганому самопочутті.*
- *Не залишайте малолітніх дітей без нагляду у ванній.*

- *Падіння у ванні кімнаті є поширеною небезпекою через це, рекомендуємо використовувати килимок.*

Пам'ятайте, що елементарні правила безпеки можуть урятувати вам життя.



LIFEGUARD

LIFEGUARD

LIFEGUARD

LIFEGUARD

LIFEGUARD

100 perception

RESCUE

Розділ 3. Безпека на плавзасобах

Багато громадян мають в особистому користуванні різні плавзасоби (човни, гідроцикли, катери та ін.). У будь-якому випадку любителям водних прогулянок необхідно пам'ятати, що катання на будь-яких плавзасобах вимагає суворого дотримання правил безпеки. Забороняється:

- *перевищувати встановлену кількість людей на борту;*
- *управляти плавзасобами в стані алкогольного сп'яніння;*
- *запливати за буї, відведені для купання;*
- *стрибати у воду з човна;*
- *сидіти на бортах, переходити з місця на місце і пересідати на інші катери, човни;*
- *виходити на воду на плавзасобах, абсолютно для цього не пристосованих;*
- *близько підпливати до плавзасобів.*

Жилет є обов'язковим елементом в плавзасобі.
Без жилета в плавзасіб сідати не можна!

Якщо цей жилет без одягання його на руки, то просто просунути голову в отвір. Більша частина жилету має бути спереду. Потім обкрутити ремінь навколо тулубу (якщо трос занадто довгий, обмотати декілька разів) й зав'язати залишок, щоб він не заважав. Жилет готовий до використання.

Якщо це жилет з отворами для рук, одягти його як куртку чи сорочку, просунути руки в спеціальні отвори для рук, після цього застібнути фастекси.

3.1. Весловий човен

Під час
веслування
потрібно бути
дуже обережним.
Дуже важливо
завжди пам'ятати



що безпека – понад усе. Специфічні особливості веслування вимагають забезпечення правил безпеки весляра. Найважливіші з них:

- До веслування не слід допускати людей, які не вміють добре плавати, за винятком тих, на кого одягнуті рятувальні жилети. Рятувальні жилети так само необхідно вдягати хорошим плавцям і кваліфікованим веслярам.
- Потрібно ретельно перевіряти спорядження. Навіть найменші надриви або пошкодження не можна ігнорувати, їх треба усунути або відремонтувати.
- Не варто панікувати, якщо опинилися за бортом човна. Варто вчитися прийомам самопорятунку, практикуватися. Якщо ви опинилися за бортом не слід без необхідності самостійно вилазити на човен, якщо є можливість повернутися на берег з човном то залізти в нього краще з мілини. Якщо, ви все таки вирішили залазити в човен на

глибині то це слід робити зі сторони корми для уникнення перевертання.

- Потрібно завжди брати з собою сонцезахисні окуляри. На воді сонце відбивається від хвиль і кепка не захистить очі від сонячних променів.
- Вантаж у човні повинен бути розподілений рівномірно.
- Важливо завжди дотримуватися дистанції відносно інших човнів.
- Весляр повинен попередньо ознайомитися з акваторією, можливими небезпеками, обмеженнями для плавання і місцями, відведеними для веслування.
- Веслування вночі (у темний час доби) заборонено.
- У випадку інциденту екіпаж повинен залишатися в човні. Якщо човен наповнився водою, слід негайно повернутися до берега.

- Не варто кататися на човні в погану, особливо вітряну погоду.
- Сідаючи в човен, не поспішайте, а головне – не перевантажуйте його.
- Не варто вставати в човні або розхитувати його.
- Пересуватися по човну є небезпечним, але якщо виникла необхідність не стійте на прямих ногах вони повинні завжди бути зігнуті в колінах для більшого утримання балансу.



Потрапивши за борт у холодну воду, слід дотримуватись наступних правил:

- *Затягнути тугіше свій одяг і спробувати накрити голову.*
- *Діяти швидко.*
- *Якщо це можливо – намагатися поставити човен на кіль, або ж в крайньому випадку – піднятися на перевернутий човен.*
- *Не панікувати. Рухи забирають енергію і тепло тіла.*
- *Зайняти таку позицію в воді, яка буде забирати найменше тепла.*
- *Опинившись у воді ще з кимось, потрібно триматися ближче один до одного.*

Рятуючи когось із холодної води, не можна прикладати тепло до переохолоджених рук або ніг і робити гарячі ванни. Кращий спосіб розігріти критичного плавця – це тісно закутати його в ковдру.

3.1. Гідроцикл

Гідроцикл це плавзасіб, що потребує особливих навичок та дотримання правил безпеки:

- Водій та пасажери повинні бути вдягнуті в рятувальний жилет та захисний одяг для запобігання отримання травм чи утоплення.

- Швидкість слід набирати поступово без різких, неконтрольованих рухів, адже це загрожує перевертанням.

- Не слід набирати зовелику швидкість, а особливо при бракуванні вмінь та навичок, якщо акваторія переповнена, або погані погодні умови.

- Завжди слідкуйте за іншими плавзасобами, водними об'єктами чи плавцями, які можуть загрожувати вашій безпеці.

- Стрибки через хвилі випереджаючого вас човна є небезпечними для вашого життя .

- Не ризикуйте та не робіть складних маневрів, це може загрожувати зіткненням з іншим плавзасобом або плавцем.

3.2. Моторний човен

Моторний човен це також плавзасіб що потребує відповідального ставлення тому вимагає дотримуватися безпечних правил використання:

- Знаходячись у човні не робіть зайвих, різких рухів і без необхідності не слід пересуватися по човну.

- Якір слід спускати з носу човна і тільки коли він знаходиться у нерухомому стані, для того, щоб уникнути ризику перевертання.

- При зустрічі з більш габаритним човном, його слід обходити з правої сторони і ні в якому разі не перетинати хід судна.

- Не слід виходити на човні, при поганій погоді чи не перевіреними маршрутами.

- Якщо при поїздки вас застала непогода, слід якнайшвидше причалити до берегу, але якщо така можливість відсутня, ляжте на дно човна та при наявності накрийтеся плащами.

- Не перевантажуйте плавзасіб людьми чи речами, вага повинна відповідати рекомендаціям та нормам встановленим на даний човен.

- При русі човна заборонено вставати це загрожує падінням у воду, що є дуже небезпечним.

На плавзасобі слід зберігати спокій та виваженість і діяти відповідно до обставин, що сталися.



Розділ 4. Зимове купання

Зимове плавання, моржування – плавання у відкритих водоймах узимку. Вода, якщо ще не перетворилась на кригу, називається холодною (від +4 до +15 °С). Якщо ополонка у кризі, то вода крижана (від -2 °С до +4). Звичайна вода в ополонці прісної водойми має температуру від 0 до +4 градусів.

В Україні популярне свято Водохреща, на яке багато людей занурюються в ополонку. Для того, щоб купання пройшло безпечно необхідно дотримуватись рекомендацій, які наведені далі.

Правила при зимових купаннях

Зимове купання більш небезпечне, ніж купання влітку. Окрім основних небезпек води можуть бути ще і додаткові. Тому слід дотримуватися наступних рекомендацій від лайфгардів:

1. Перед купанням варто як слід розігрітися: побігати, пострибати, поприсідати. Це потрібно

робити перед заходом в воду. Якщо є відчуття швидкого замерзання то у воду лізти не варто

2. Не занурюватись більше ніж на 60 секунд, ідеально 15 секунд. Це спричинене тим, щоб через швидку зміну температур не отримати переохолодження або зупинку серця під час занурення.

3. Краще занурюватись з головою, щоб не було перепаду температур між тілом та нею.

4. Не занурюватись людям у стані алкогольного сп'яніння, та не випивати після занурення. Алкоголь здатний дати відчуття тепла тільки у перші хвилини після його використання, коли під його впливом судини розширюються. Але потім вони швидко звужуються і є шанс швидкого замерзання , яке може призвести до обмороження.

5. Не пірнати з льоду та не стрибати у воду. Заходити тільки в пристосованих для цього місцях, в ополонку слід спускатись драбиною.

6. Не купатись дітям без нагляду дорослих.

7. Не потрібно розтирати себе після виходу з ополонки. Розтирання після крижаної води може пошкодити дрібні капіляри.

8. Краще не занурюватись вагітним. Перепад температур може викликати передчасні перейми і навіть викидень.

9. Після пірнання швидко одягатись.

10. Не слід купатись на голодний шлунок і відразу після прийняття їжі.

До води краще підходити, переодягнувшись в щось, що легко знімається: махровий халат, тапочки, вовняні шкарпетки.

Перед заходом в ополонку роздягатися треба поступово, спочатку зняти верхній одяг, потім взуття, потім роздягнутися до пояса і тільки через кілька хвилин можна заходити в воду. На підшвах обох стоп є біоактивні точки, які під час ходьби по снігу

охолоджуються і дають сигнал всьому організму готуватися до охолодження. Безпосередньо в крижаній воді можна перебувати не більше однієї-двох хвилин. Різке занурення в холодну воду- стрес для організму, і він в короткий час викидає в кров масу біологічно активних, антистресових речовин, комплекс гормонів, які викликають швидку реакцію на переохолодження, що супроводжується підвищенням імунітету.

У воду краще заходити поступово, тримаючись за поручні, якщо такі є. Швидко пірнути по груди, розставивши руки і ноги (не треба затискатися в позу ембріона).

Вибравшись з ополонки, потрібно відразу витерти вологі місця рушником, швидко одягнутись, одразу ж надіти шапку або хустку, і в теплому приміщенні попити гарячий чай, настій трав або каву.

Головна небезпека купання в крижаній воді: серцевий напад через спазм судин, судоми, швидкий розвиток пневмонії. Категорично протипоказані

купання людям з серцево-судинними захворюваннями, бронхолегеневі, гінекологічні захворювання, діабет, гіпертонію, на епілепсію і схильністю до судом, із запальними процесами в нирках, захворюваннями щитовидної залози, інфекційні хвороби. Лікарі категорично забороняють купатися в мороз дітям, так як у маленьких дітей недосконала система терморегуляції.

Правила поведінки на льоду

Щороку внаслідок необережного поводження на льоду гинуть люди. небезпека зростає особливо навесні, коли починає танути крига на водоймах. З метою захисту свого життя та здоров'я необхідно знати та виконувати наступні правила перебування на льоду:

1. Безпечним вважається лід (при температурі повітря нижче 0):
 - для одного пішохода – товщиною не менше 7 см;
 - для групи людей – товщиною не менше 15 см;

- для масового катання на ковзанах - товщиною не менше 25 см

2. Забороняється виходити на тонкий лід.

3. Міцність льоду перевіряють товстою палицею (жердиною), ударяючи нею (2-3 рази в одне і те саме місце) якнайдалі від себе. Категорично забороняється випробовувати міцність льоду ударами ніг. Якщо ви бачите що лід недостатньо міцний, потрібно припинити рух і повертатися назад своїми слідами (там міцність льоду вже перевірена).

4. Небезпечні місця на льоду, як правило, темніші за інші, небезпечним є каламутний, мало прозорий і білий лід.

5. При переході замерзлої водойми необхідно користуватися прокладеними стежками. Під час групового переходу льодом необхідно йти на відстані 5-6 м один від одного й уважно стежити за тим, хто іде попереду.

6. При пересуванні по льоду треба бути обережним, уважно стежити за його поверхнею,

обходити небезпечні і підозрілі місця. Дуже небезпечно виходити на лід у нічний час.

7. Забороняється самостійно виходити на лід або кататися та грати на льоду дітям без нагляду дорослих.

8. Під час підльодного вилову риби не можна на невеликому майданчику пробивати багато лунок, стрибати і бігати по льоду, скупчуватись у групи. Рибалки повинні пробивати ополонки одну від одної на відстані 4-5 м.

9. Кожен рибалка повинен мати з собою міцну мотузку 12-15 метрів із великою глухою петлею на кінці, а також тримати поруч з лункою дошку або велику гілку.

Якщо ви провалились у воду

- зберігайте спокій, не панікуйте;
- голосно покличте на допомогу;
- широко розкиньте руки на краї льоду та утримуйтеся від занурення у воду з головою;

- намагайтеся обережно дотягнутися до якогось предмета, що допоможе вам втриматися чи вибратися на поверхню;

- забирайтеся на лід без різких рухів, налягаючи на нього грудьми та по черзі витягуючи на поверхню ноги. Намагайтеся зайняти своїм тілом найбільшу площу на льоду;

- вибравшись з ополонки, відкотіться від неї на безпечну відстань, а потім повзти в той бік, звідки ви прийшли, адже там міцність льоду вже перевірена. Ні в якому випадку не можна швидко бігти до берега, навіть якщо вам цього дуже хочеться;

- далі необхідно переодягнутися. Якщо сухого одягу під руками немає, викрутіть мокрий і знову одягніть його. Для того, щоб зігрітися робіть будь-які фізичні вправи.

Якщо у вас на очах під лід провалилась людина

- крикніть, що ви йдете на допомогу;

- знайдіть предмет, який можна кинути потерпілому;
- наближайтесь до ополонки повзком, широко розкинувши руки;
- підкладіть під себе дошку, фанеру;
- не підповзаючи до самого краю ополонки (за 3-4 метри), подайте потерпілому палицю (мотузку, лижу, шарф тощо) і витягніть його на лід;
- витягши потерпілого на лід, разом з ним повзком повертайтеся на берег перевіреним шляхом;
- якщо на допомогу поспішають декілька людей, можна лягти на лід один за одним, узявшись за ноги, і повзти до потерпілого. Перший у «ланцюгу» подає потерпілому ремінь, шарф, палку тощо і усі тягнуть його на поверхню криги та відповзають з небезпечної зони;
- витягнувши потерпілого на берег, надайте йому першу допомогу, необхідну при охолодженні організму, негайно викликайте швидку допомогу.



Розділ 5. Допомога при утопленні

5.1. Як розпізнати людину, яка потребує допомоги?

Причини надзвичайних подій на воді можуть бути різними: порушення правил поведінки на воді, невміння плавати, купання в нетверезому стані, страх і т.д. Людина в шоківому стані не здатна тверезо оцінити ситуацію, вона робить безглузді рухи, швидко слабшає і тоне. Для того, щоб надати допомогу потерпілому, необхідно добре плавати і пірнати, знати і правильно застосовувати прийоми порятунку, звільнення від захоплень і буксирування потерпілого. Рятуючи людину на воді, потрібно діяти обдуманно, обережно, тверезо оцінюючи ситуацію, що сталася. Слід правильно враховувати відстань, швидкість течії, наявність рятувальних засобів і т.д.



Більшість з нас звикли вважати, що людина, яка тоне, розмахує руками, голосно кричить і всіляко привертає до себе увагу. Але зазвичай це зовсім не так. Утоплення відбувається дуже швидко та тихо. Одна з перших помилок – неправильна оцінка ситуації. Головна ознака потоплюючого досить суперечлива.

На першому етапі потоплюючий розуміє, що щось пішло не так і намагається врятуватися. У цей момент він може відчувати паніку і шок, але ще здатний на свідомі дії.

Ознаки паніки на воді:

- *Занурена у воду голова, вода досягає лінії рота і навіть вище;*
- *Закинута назад голова, відкритий рот;*
- *Скляний, порожній, несфокусований погляд;*

- *Нездатність рухати ногами, вертикальне положення тіла у воді;*
- *Намагання плисти в певному напрямку, але безуспішно;*
- *Хапання повітря ротом;*
- *Спроби перевернутися на спину або «піднятися невидимими сходами».*

Як правило, потопуючий мовчить, а його рухи досить скуті: його дії спрямовані на те, щоб не допустити задухи. Отже, потопуючий:

- *Швидше за все, мовчить або видає короткі, односкладові звуки;*
- *Тримає рот під водою, час від часу піднімаючи його над поверхнею;*
- *Не може махати руками, відштовхуватися ними від води або подавати сигнали.*

Паніка, коли людина намагається покликати на допомогу, відбувається до утоплення. Коли людина

вже тоне і нею керує лише інстинкт, що спонукає вдихати повітря, на її порятунок є максимум хвилина.

У шоковому стані людина буде намагатися врятуватися будь-якими способами, в тому числі і спробує втопити свого рятувальника, тому правила порятунку також суворі, як і правила безпеки на воді.

Перший важливий крок це вміння розпізнавати критичну ситуацію, щоб розуміти чи потрібна людині допомога, ви маєте вміти розпізнати плавця, який потребує допомоги. Для того, щоб розуміти складність проблеми і які дії потрібно виконати за для усунення проблеми. Тому ми виділили стани плавців, у яких може виникнути ризик їхньому життю.

В першу чергу перед порятунком, вам слід розпізнати та оцінити ситуацію, для того щоб зрозуміти складність і які дії слід виконати для рішення критичної ситуації.

Після розпізнавання та вивчення, ви заходите у воду і наближаєтесь до потерпілого. Якщо, він в свідомості намагаєтесь встановити з ним контакт.

Якщо людина заспокоїлася і погоджується на вашу допомогу, ви підпливаєте до нього зі спини, і фіксуєте голову потерпілого над водою транспортуєте спиною до берегу. Прибувши на берег, викличте швидку, підтримуйте контакт с плавцем, для того щоб зрозуміти його стан та серйозність проблеми, слідкуйте за ним.

Якщо ж плавець коли ви до нього підпливаєте відмовляється від вашої допомоги, віддаліться від нього на безпечну відстань і якщо у вас є нагода подайте йому якийсь допоміжний, плавучий засіб, але не залишайте ситуацію без контролю.

Якщо ж критичний плавець коли ви до нього наблизилися знаходиться без свідомості, слід розпочати транспортування його на берег, спиною до суші з контролем голови потерпілого над водою. Після того, як ви доставили плавця на берег, викликаєте швидку, намагаєтесь визначити ознаки життя, якщо людина не дихає починаєте проводити СЛР.

Але якщо плавець дихає, але без свідомості перевертаємо його у відновлювальне положення та чекаємо на приїзд швидкої в одно час слідкуємо за його станом.

Стомлений плавець

Зазвичай здатний тримати голову над водою. Стомлений плавець важко дихає і змінює стилі плавання.

«Волосся в очах»

Природний інстинкт людини, яка контролює своє плавання - прибирати волосся з очей. Волосся в очах вказують на те, що людину більше турбує утримання голови над водою.

Обличчя до берега

Це знак того, що людина стурбована своїм становищем і бажає повернутися на берег. Хвилі можуть обмивати голову людини, яка не робить спроб пригнутися.

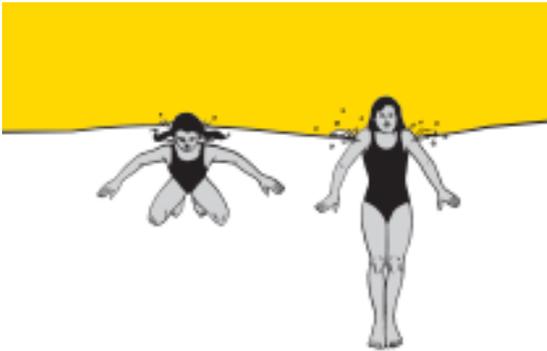
Потенційний критичний плавець:

«Підйом по драбині»



Це людина на початкових стадіях топлення. Його голова зазвичай нахилена назад і звернена вгору. Дія схожа на рух піднімання по драбині вгору.

Биття вгору вниз



Ця людина намагається набрати повітря. Стан близький до втрати свідомості.

Непритомна людина

Абсолютно млявий у воді. Може бути на поверхні води або під нею.

Поранений плавець

Приймає незручне положення у воді, спричинене захопленням пошкодженої кінцівки або частини тіла. Можливо, не зможе помахати рукою на допомогу. Може покликати на допомогу.

Люди, що чіпляються за об'єкт

Часто ознака того, що вони занадто втомлені або перелякані, щоб продовжувати плавати. Вони можуть чіплятись за плавзасоби буйки, гумову шину або будь що інше що може знаходитись в цей час у воді, щоб утриматися на плаву.

Дві голови разом

Це можуть бути двоє людей, які намагаються утримати один одного на плаву.

5.2. Тактика порятунку та методи спасіння

Тактика рятування у випадку, якщо тоне група людей

Ситуація може виникнути, коли люди потрапили у донну яму, або судно перевернулося. У будь-якому випадку, у воду кидаються предмети, що можуть плавати. Якщо є човен, потрібно перемістити його в середину групи. Якщо когось не вдалося врятувати і він потонув, то спочатку потрібно врятувати (витягти з води) всіх інших, а вже після цього шукати, тих що пішли під воду.

Тактика порятунку під час хвиль

Допомогу повинна виконувати група людей. Якщо відстань невелика, 60 – 70 м, набагато ефективніше буде використовувати мотузку.

Тактика порятунку, якщо судно перевернулося

У таких випадках найкраще надавати допомогу з човна чи іншого плавального засобу. Якщо плавзасобу немає, то кидати у воду плаваючі предмети і триматися за них, чекаючи кваліфікованої допомоги.

У разі спроби самогубства

Нерідко трапляються випадки, коли люди намагаються вчинити самогубство у воді. Вони можуть стрибнути з мосту чи скелі. У таких випадках потрібно застосувати силу, тому що зазвичай самогубці не хочуть щоб їх рятували. Інший спосіб – триматися осторонь, поки критичний плавець не втомиться, але потрібно бути досить близько, щоб встигнути його врятувати.

Декілька критичних плавців

Коли двоє людей зазнають труднощів, ви повинні оцінити найкращий порядок надання

допомоги критичним плавцям. Повідомте інших людей, що вам потрібна допомога, подаючи сигнал ДОПОМОГИ під час наближення. Першочергово надавати допомогу тим хто більше її потребує. Очікуючи допомоги, рятувальник повинен поговорити з критичним плавцем, пояснивши, що буде, коли прийде допомога. Задайте запитання плавцям, щоб бути спокійними, наприклад: *Як вас звати? Звідки ви родом? Скільки вам років?*

5.3. Початок рятувальної операції

Вхід у воду – перший і важливий етап початку рятувальної операції.

Мета входів полягає в тому, щоб швидко та безпечно потрапити у воду та почати наближатися до людини, яка потребує допомоги.

Старт у воді

У мілких водах потрібно бігти, поки вода не досягне рівня колін, і після цього починати відштовхуватися вперед та гребти;



У глибоких водах – відбувається стрибок, як у басейн;

Старт за наявності течії: занурення у воду повинно відбуватися в такому місці, де можна буде використовувати течію, для того щоб було легше плисти до потерпілого.

Наближення до потерпілого

До потерпілого завжди слід підпливати позаду. Якщо зробити це неможливо, то необхідно пірнути

під потерпілого, захопити лівою рукою під коліно його праву ногу, а долонею правої руки сильно штовхнути ліве коліно спереду і розгорнути потерпілого спиною до себе. Цей прийом застосовують в тих випадках, коли потерпілий робить безладні рухи або чинить вам опір. Опинившись за спиною потерпілого, Ви маєте пропустити свою праву руку під його пахву, міцно захопивши його руку і плече, спливати з ним на поверхню.

5.4. Буксирування потерпілого

Є багато способів буксирування потерпілого, але ми зупинимося на головних принципах та деяких прийомах буксирування потерпілого без рятувального спорядження та з ним.

- 1 Зупиніться приблизно в п'яти метрах від критичного плавця.
- 2 Коли ви перебуваєте досить близько щоб вас почули, заспокоюйте критичного плавця, щоб створити спокійну атмосферу.

- 3 Підпливіть до людини, яка зазнала труднощів, позаду.
- 4 Проведіть одну руку через відповідне плече та грудну клітку потерпілого.
- 5 Візьміться за пахву і притисніть лікоть до грудей плавця.
- 6 Використовуйте ноги разом із гребком вільної нижньої руки.

Подвійне буксирування під пахвами

Використовуйте, коли вам потрібно контролювати положення тіла критичного плавця або якщо у вас більша людина. Рятувальник стискає обидві пахви прямими руками і використовує плавання на спині, щоб відтягнути критичного плавця в безпечне місце.

Буксирування за голову.

Людина, яка рятує, витягнувши руки, бере голову постраждалого так, щоб великі пальці лягли на щоки, а мізинець та безіменний – під нижню щелепу

потерпілого. Піднявши його обличчя над поверхнею води, пливучи на спині та працюючи ногами, лайфгард транспортує потопаючого до плавзасобу або на берег.

Буксирування із захватом за волосся або комір.

Рятівник, схопивши рукою волосся або комір одягу потопаючого, пливе на боці, працюючи вільною рукою і ногами. Буксирувати людину треба випрямленою рукою, підтримуючи її голову над поверхнею води так, щоб вода не потрапила в дихальні шляхи.

Буксирування з тубом

Лайфгарди для спасіння та буксирування потерпілого використовують туб – рятувальний засіб, який допомагає витягнути людину з води.



Буксирування з тубом проводиться в декілька етапів:

- 1. Розташувати туб між потерпілим та рятівником*
- 2. Перевернути людину на себе, тримаючи одною рукою під тубом, щоб він не вислизнув, а другою рукою притримуючи голову*
- 3. Плисти на спині до безпечного місця.*

5.5. Захвати та вихід з них

Потопаючий зазвичай знаходиться в шоковому стані, охоплений страхом. Щоб звільнитися від захватів потерпілого, рятувальник повинен докласти великих зусиль, а іноді і застосувати силу.

Не є секретом якщо ви рятуєте критичного плавця, є ризик того що, побачивши Вас критичний плавець буде намагатись вхопитись за вас щоб урятуватись. Особливо великий ризик потрапляння в захват, коли допомога надається без рятувального спорядження.

Але це не привід для паніки, або не допомагати критичному плавцеві.

Якщо ви потрапили в дану ситуацію, найголовнішим фактором буде зберігати спокій, як важко б це не було, тому що якщо ви також почнете панікувати в нас буде замість одного критичного вже два!

Отже далі буде описано наступні дії:

Оборонна позиція

При наближенні до свідомих людей, які переживають труднощі, використання захисної позиції дозволяє рятівнику безпечно зробити остаточну оцінку.

Дотримуйтесь безпечної відстані від людини, яка зазнає труднощів.

Затягніть ноги під тіло і відсуньте їх вперед. Зберігайте положення, проводячи скринінг.

Дайте чіткі вказівки та заохочення.

Коли людина, яка зазнає труднощів, намагається вас схопити:

Затягніть ноги під тіло і відсуньте їх вперед у захисному положенні.

Енергійно відганяйте ногами.

Знову прийміть оборонну позицію на більш безпечній відстані.

Блок руками

Руки рятівника можна витягнути, щоб притиснути до грудей критичного. Потім рятівник або занурюється під критичного, або поєднує сильний поштовх руки з швидким зворотом критичного спиною до себе.

Блок ніг

Рятівник приймає підігнуте положення, прикладаючи одну ногу до грудей, плеча або стегна критичного, і витягує ногу, щоб відштовхнутися (не вдарити), змушуючи критичного відійти.

Звільнення від захвату за шию ззаду

Рятівник однією рукою захоплює потерпілого за кисть протилежної руки, а другою підтримує лікоть. Потім, різко піднімаючи лікоть вгору і вивертаючи кисть вниз, вислизає з-під рук потопаючого, але захопленої руки не відпускає, а продовжує розгортати людину спиною до себе і буксирує його.

5.6. Транспортування та винесення з води

Основні правила транспортування:

- якщо постраждалий в свідомості, завжди наперед пояснюйте йому, що ви збираєтеся робити, та просіть його допомагати вам;
- транспоруйте постраждалого тільки якщо впевнені, що зможете це зробити безпечно для себе, постраждалого та помічників;
- правильно застосовуйте механіку рухів тіла, тримайте спину прямо, головний опір робіть на міцні м'язи ніг, а не спини;
- йдіть обережно, маленькими кроками, завжди дивіться туди, куди йдете;
- з особливою обережністю ставтеся до голови та шиї, не допускайте різких рухів в ділянці хребта;
- за можливості не транспоруйте постраждалого самотужки, попросіть допомоги в оточуючих. Намагайтеся виконувати ці рекомендації, проте пам'ятайте, що інколи першою необхідністю

може бути швидке переміщення (наприклад, загроза займання авто при ДТП).

На цьому етапі порятунку метою є безпечно та ефективно вилучення критичного плавця з води, враховуючи стан критичного плавця та надання належної допомоги.

Ви повинні тримати дихальні шляхи критичного плавця над водою протягом усього процесу виведення з води.

Іноді критичний плавець непритомний або надто виснажений, щоб вилізти з води, навіть на драбину. Рішення про те, коли і як вивезти жертву, слід приймати, виходячи зі стану та розміру жертви, як швидко очікується допомога та чи може сторонній спостерігач допомогти. Якщо потерпілому потрібна негайна перша допомога, наприклад, вентиляція легень або СЛР, негайно дістаньте її з води та переконайтеся, що викликано персонал невідкладної медичної допомоги. Якщо ви підозрюєте, що критичний плавець має травму голови, шиї або

хребта, але дихає, застосовуються спеціальні методи винесення з води.

Використовуйте одну з наступних технік, щоб витягнути критичного плавця з води:

Пляжне перетягування

На поступовому схилі від набережної або на вході з нульовою глибиною пляжне перетягування- це безпечний, простий спосіб усунути когось, хто знаходиться у непритомному стані або не може вийти з води. Не використовуйте цю техніку, якщо ви підозрюєте травму голови, шиї або хребта. Витягувати можна як одному так і в парі, якщо критичний занадто великий.

Перетягування двома рятувальниками

Один із найпростіших способів транспортування критичного плавця, який не може ходити.



1. *Покладіть критичного в сидяче положення, витягнувши руки назовні.*

2. *Один рятуєник стоїть з одного боку, а другий з іншого боку.*

3. *Кожний рятуєник підкладає одну руку (найближчу до критичного) під пахвою постраждалого.*

4. *Рятуєники використовують зовнішні*

руки, щоб підтримувати руки критичного біля ліктя.

5. *Рятуєники піднімаються разом, використовуючи внутрішні руки (зовнішня рука є лише опорою), а потім виводять критичного на пляж.*

Перетягування одним рятувальником

Це найкращий спосіб впоратися з неприємним критичним плавцем, коли немає нікого, хто може вам допомогти.

1 Візьміть критичного плавця під пахвами, підтримуючи відкриті дихальні шляхи.



2 Перетягніть критичного з води на пляж якомога швидше. Підказка: чим вище ви тримаєте критичного, тим легше його перетягнути.

3 Акуратно опустіть критичного плавця на спину, відпустивши хватку і підтримуючи голову.

4 Зробити перевірку дихання.

Транспортування спереду і ззаду

На набережному пляжі або в'їзді з нульовою глибиною два рятувальники можуть використовувати передні та задні транспортування на мілководді, якщо людина втрачає свідомість або не може вийти з води без допомоги. Не використовуйте цю техніку, якщо ви підозрюєте травму голови, шії або хребта критичного плавця.



1 Станьте на одне коліно позаду критичного, а іншу ногу притисніть до плеча потерпілого.



2 Покладіть кожну руку під пахви прямо перед

собою, однією рукою підтримуючи голову, тримаючи підборіддя.

- 3 Піднесіть тулуб критичного вгору, залишивши ноги на землі.*
- 4 Другий рятувальник піднімає ноги потерпілого і тримає їх біля коліна. Чим вище вони тримаються, тим меншу вагу приймає перший рятувальник.*
- 5 Рятувальник, який тримає ноги, повинен спілкуватися з іншим рятувальником, щоб направляти його по безпечному шляху.*

Порада: якщо критичний доволі великий, краще щоб зі сторони тулуба піднімав більш сильний рятувальник.

Швидке видалення з мілководдя для невеликої жертви.

- 1 Щоб витягти невеликого критичного плавця з мілководдя виведіть критичного плавця на бік*

басейну або пристані або на пологий схил берега на мілководді.

- 2 Підтримуйте контакт з потерпілим, повертаючи його в зручне положення та покладіть одну руку на спину критичного.*
- 3 Обов'язково тримайте голову над поверхнею води.*
- 4 Покладіть другу руку під коліна постраждалого.*
- 5 Обережно піднесіть критичного плавця і покладіть його на борт басейну, пірс або пляж.*
- 6 Вийдіть з води, оцініть стан потерпілого та надайте відповідну допомогу.*

Транспортування типом «стілець»



Цей метод використовується якщо необхідно транспортувати

потерпілого на доволі довгу відстань і якщо є можливість у наданні допомоги двох або більше Лайфгардів.

Для виконання перенесення:

- 1 Покладіть одну руку під стегна жертви, а другу- через спину критичного плавця.*
- 2 Зробіть замок з руками другого рятувальника під ногами критичного плавця та на спині потерпілого.*
- 3 Нехай потерпілий покладе руки на плечі обох рятувальників.*
- 4 Піднесіть потерпілого на «сидіння», утворене руками рятувальників, і віднесіть потерпілого до безпечного місця.*

Транспортування на спині

1.Нехай
постраждалий
стоїть або другий
рятувальник



підтримує потерпілого в положенні стоячи.

2.Станьте спиною до критичного плавця.

3.Тримайте спину прямо, а коліна зігнуті так, щоб плечі вписувалися в пахви критичного плавця.

4.Схрестіть руки критичного плавця перед собою і візьміться за зап'ястя критичного плавця. Злегка нахиліться вперед і потягніть критичного плавця вгору та на спину.

5.Встаньте і йдіть до безпечного місця.

Примітка: Даний метод є досить небезпечним, якщо в постраждалого є травми шиї або інші переломи.

5.7. Травма голови шиї спини

Дуже часто травми бувають при стрибках у воду з великої висоти. У басейнах травми голови, шиї та хребта найчастіше трапляються на неглибокому кінці, у куті або там, де дно схиляється від мілководдя до глибокої води. Травми голови, шиї або хребта також трапляються поза водою, наприклад, коли людина спотикається або падає.

В озерах, річках травми голови, шиї та хребта зазвичай трапляються в районах, де глибина змінюється з припливом та течією. На пляжах ці травми трапляються головним чином, коли хтось головою занурюється в мілководдя або хвилю, що розбивається. Ці травми також виникають внаслідок зіткнення з підводною небезпекою такою як камінь, пень або будь що інше.

Травми голови, шиї або хребта часто спричинені діями, що мають великий удар/ ризик. У водному середовищі приклади цих видів діяльності включають:

- *Вхід головою в мілководдя;*
- *Падіння з висоти;*
- *Вхід у воду з висоти, наприклад, з водної гірки, набережної, скелі або вежі;*
- *Ураження зануреним або плаваючим предметом;*
- *Отримання удару в голову;*
- *Зіткнення з іншим плавцем;*
- *Сильний удар по воді, наприклад падіння під час катання на водних лижах або серфінгу.*

Для критичного плавця підозри на пошкодження голови, шиї чи хребта. Ваша мета - мінімізувати рух голови, шиї та хребта. Ви повинні використовувати конкретні методи порятунку для стабілізації та обмеження рухів голови, шиї та хребта жертви, незалежно від того, чи знаходиться критичний плавець на воді або поза її межами. Ви також повинні бути знайомі методикою надання

допомоги та тренуватися з використанням обладнання.

Ознаки та симптоми

Ви повинні підозрювати можливу травму голови, шиї або хребта лише у тому випадку, якщо діяльність зазнала сильного удару або підвищеного ризику та наявні ознаки або симптоми травми.

Ознаки та симптоми можливої травми голови, шиї або хребта включають:

- *Незвичайні удари, синці або западини на голові, шиї або спині;*
- *Сильна зовнішня кровотеча з голови, шиї або спини;*
- *Забій голови, особливо навколо очей та за вухами;*
- *Кров або інші рідини у вухах або носі;*
- *Судоми;*
- *Зміни рівня свідомості;*
- *Порушення дихання або зору;*

- *Нудота або блювота;*
- *Часткова або повна втрата руху будь-якої області тіла;*
- *Втрата рівноваги;*
- *Поведінка, що нагадує сп'яніння;*
- *Сильний біль або тиск у голові, шиї або спині;*
- *Біль у спині, слабкість, поколювання або втрата відчуття в руках, пальцях, ногах або пальцях ніг;*
- *Стійкий головний біль.*

Догляд, який ви надасте потерпілому з травмою голови, шиї або хребта, залежить від:

- *Стану жертви, включаючи те, чи він у свідомості та дихає;*
- *Місцезнаходження критичного плавця (неглибока або глибока вода, на поверхні води, занурений чи не у воді);*
- *Наявності додаткової допомоги, наприклад, інших рятувальників, сторонніх людей,*

пожежники, співробітники поліції або екстреної медичної допомоги;

- *Температури повітря та води.*

Техніка шини на голові використовується для здійснення ручної вбудованої стабілізації для жертв у воді. Ви можете використовувати цю техніку, коли критичний плавець знаходиться обличчям вгору або обличчям вниз; на мілководді або глибокій воді; або під поверхнею. Техніка виконується незначно різними способами, залежно від місця та положення критичного плавця у воді. Однак, незалежно від використовуваних варіацій, ваша мета повинна залишатися незмінною- привести критичного плавця в положення лицем вгору, мінімізуючи при цьому рух голови, шиї та хребта.

Змінюйте методику наступними способами, виходячи з положення критичного плавця у воді:

Якщо критичний плавець знаходиться обличчям догори, підходьте ззаду голови критичного плавця.

Якщо критичний плавець знаходиться обличчям вниз, підходьте з боку критичного плавця

Техніка шини голови використовує руки жертви, щоб допомогти утримати голову критичного плавця на одній лінії з тілом. Уникайте підняття або скручування критичного плавця під час виконання цієї навички. Не рухайте потерпілого більше, ніж потрібно. Зведіть до мінімуму рух води, відсунувши критичного плавця від місць, де багато людей, і до найбільш спокійної води. Тримайте рот і ніс критичного плавця над водою і мінімізуйте бризки води на обличчя критичного плавця.

Як тільки критичний плавець стабілізується в шині голови і опиниться у воді обличчям догори, негайно перевірте критичного плавця на свідомість та дихання. На щастя, травми голови, шиї або хребта рідко трапляються в глибокій воді. У цьому випадку критичного плавця часто можна перенести на мілководдя.

Спілкування між рятувальниками є критично важливим під час процедури спинного хребта. Важливим є також спілкування з жертвою. Повідомте жертві, що ви робите, і заспокойте її на цьому шляху. Скажіть потерпілому не кивати і не хитати головою, а замість цього відповідати «так» чи «ні», або моргати у відповідь на ваші запитання.

Транспортування та діставання з води можуть бути проблемою на глибині або мілководді. Наявність з вами інших людей може знадобитися для забезпечення вашої безпеки, а також безпеки потерпілого. Працюючи разом у команді, інші рятувальники можуть допомогти.

Підійдіть до голови критичного плавця ззаду або станьте за голову критичного плавця.

На мілководді опустіть тіло так, щоб рівень води знаходився на шиї.

- 1. Візьміть руки потерпілого посередині між його плечем і ліктем. Візьміться правою рукою потерпілого за праву руку, а лівою рукою*

потерпілого ліву руку. Акуратно рухайте руки потерпілого вздовж голови. Перейдіть до голови жертви, захоплюючи її руками.

- 2. Повільно і обережно стискайте руки потерпілого до голови, щоб допомогти утримати голову на одній лінії з тілом. Не рухайте потерпілого більше, ніж потрібно.*
- 3. Перевірте свідомість та дихання.*
- 4. Якщо потерпілий не дихає, негайно витягніть потерпілого з води та надайте реанімаційну допомогу.*
- 5. Якщо критичний плавець дихає, тримайте його голову на одній лінії з тілом і рухайтеся у напрямку безпечної зони, поки не з'явиться спинальна дошка. Якщо можливо, переведіть критичного плавця на глибоку воду.*
- 6. Постійно стежте за свідомістю та диханням. Якщо в будь-який момент критичний плавець зупиняє дихання, негайно виймайте критичного*

плавця з води, а потім надайте відповідну допомогу.

Оптимальні пози транспортування потерпілих, в залежності від травми

Види травм	Пози транспортування
Струс головного мозку	На спині
Травми передньої частини голови та обличчя	На спині
Пошкодження хребта	На спині
Переломи кісток тазу і нижніх кінцівок	На спині
Шоковий стан	На спині
Травми органів черевної порожнини	На спині
Травми грудей	На спині
Гострі хірургічні	

захворювання (апендицит, проривна виразка, защемлена грижа)	На спині
Кровотеча	На животі з валиком під грудьми і головою
Травми спини	На живіт або правому боці
Травми потиличної частини голови	На животі
Травми шиї	Напівсидяче положення з похиленою на груди головою
Травми ока, грудей, дихальних шляхів	Сидячи
Травми верхніх кінцівок	Сидячи
Забиття, порізи, садна	Сидячи
Травми спини, сідниць, тильній поверхні ніг	На животі
Травми плечового поясу	Сидячи



Розділ 6. Надання першої домедичної допомоги

Нещасні випадки, травми та хвороби можуть трапитися раптово і в будь-якому місці. Тому, оперативність надання допомоги часто залежить від людей, що знаходяться поряд з постраждалим (члени сім'ї, колеги, перехожі), особливо якщо вони володіють навичками надання першої допомоги.

Перша допомога - це комплекс заходів, спрямованих на збереження життя та здоров'я постраждалого до моменту надання кваліфікованої медичної допомоги.

6.1. Основні кроки надання домедичної допомоги.

Ці дії по-перше убезпечать вас від небезпеки, а по-друге якщо ви їх запам'ятаєте, то це допоможе швидко та якісно діяти в критичній ситуації.

Отже, послідовність при наданні допомоги:

1. Огляд місця події.
2. Огляд постраждалого.
3. Виклик швидкої допомоги.
4. Надання першої допомоги.

1. Огляд місця пригоди

Під час огляду місця події можна відійти назад, щоб оглянути місце події. Особливо якщо навкруги зібралися люди.

Під час огляду місця пригоди звертайте увагу на все, що може загрожувати вашій безпеці (оголені електропроводи, інтенсивний дорожній рух, уламки, які падають, тощо). Якщо ви побачили небезпеку, обов'язково викликайте рятувальників. Не ризикуйте власним життям у небезпечних обставинах.

Якщо місце безпечне, приступаємо до наступного кроку.

2. Проведення огляду постраждалого

Під час огляду постраждалого головне що нам потрібно виявити:

1. Свідомість
2. Дихання
3. Наявність кровотечі

Перевірка свідомості.

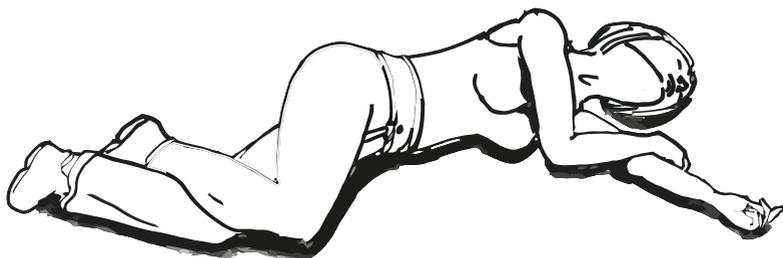
- *Запитайте у постраждалого, чи потрібна йому допомога, якщо він не відповідає злегка потрясіть його за плече.*
- *Якщо постраждалий не реагує на питання і дотики – він непритомний.*
- *Перевірте наявність дихання*

Перевірка дихання.

При перевірці дихання повинні бути вільні дихальні шляхи. Перевірте це закинувши його голову назад та піднявши підборіддя.

Наблизьтесь до потерпілого так, щоб ви могли чути його подихи та покладіть руку на грудну клітку. Діємо за принципом бачу-чую-відчуваю: бачу як підіймається грудна клітка, чую його подих, відчуваю рукою підняття на грудній клітці.

Рахуйте кількість вдихів за 10 секунд. Якщо менше двох – переходьте до СЛР. Якщо більше двох, то покладіть у відновне положення. (Детальніше читайте крок 4.Надання допомоги)



Увага! Проводити огляд постраждалого рекомендовано в рукавицях.

3. Виклик швидкої допомоги

Номер швидкої допомоги – 103.

При можливості попросіть викликати швидку допомогу когось, хто поруч. А самі в цей час слідкуйте за постраждалим, якщо не дихає – проводьте СЛР.

Щоб викликати швидку допомогу правильно, необхідно

1. Представитись (назвати своє ім'я);
2. Назвати місця пригоди (з назвою найближчих вулиць, що перетинаються, орієнтири, назва будівлі) і як до нього під'їхати;
3. Орієнтовний вік постраждалого, стать;
4. Що трапилось з постраждалим;
5. Кількість постраждалих;
6. Характер допомоги, що надається;
7. Повідомте номер телефону, з якого робиться виклик (для зворотного зв'язку).

4. Надання допомоги

Відновне положення

У відновне положення переміщують постраждалих, які дихають, але знаходяться без свідомості. Положення необхідне для підтримки прохідності дихальних шляхів (попереджає западання кореня язика, унеможлиблює виникнення задухи в результаті попадання блювотиння, крові, слини в дихальні шляхи). Для того, щоб покласти

постраждалого із положення на спині у відновне положення зробіть наступні дії.

1 Приберіть предмети біля постраждалого, на ньому та в карманах (окуляри, ключі тощо). Покладіть ближчу до вас руку постраждалого в бік.

2 Іншу руку постраждалого покладіть тильною стороною долоні до його щоки та утримуйте її.

3 Зігніть дальню від вас ногу постраждалого в коліні. Підтримуючи однією рукою голову та шию постраждалого, візьміться другою рукою за його підняте коліно і, підтягуючи до себе, утворюючи важіль, переверніть його на бік.

4 Покладіть постраждалого на бік з виставленим уперед коліном таким чином, що не дасть змоги постраждалому перекотитися на обличчя або спину.

5 Після переміщення постраждалого у відновне положення відкрийте йому рота, щоб слина, кров або інша рідина могли вільно залишити ротову порожнину. Викличте швидку допомогу!

Увага!

Пам'ятайте: якщо у постраждалого кровотеча, спочатку зупиніть її, а вже потім покладіть його у відновне положення.

Якщо виникла необхідність покласти у відновне бокове положення вагітну жінку, краще це зробити, перевернувши її на лівий бік.

Якщо постраждалий у несвідомому стані, дихає і ви підозрюєте в нього травму хребта, не переміщуйте його у відновне положення. Будьте поряд, слідкуйте за диханням до прибуття швидкої допомоги.

6.2. Серцево-легенева реанімація

Якщо постраждалий непритомний та не дихає, необхідно перейти до проведення серцево-легеневої реанімації (СЛР), попередньо викликавши швидку. Серцево-легенева реанімація – це поєднання непрямого масажу серця і штучної вентиляції легень.

СЛР варто робити на жорсткій, рівній поверхні. На пляжі краще розмістити критичного плавця паралельно береговій лінії.

Дорослий

Покладіть основу долоні однієї руки посередині грудної клітки визначивши однакову відстань від сонячного сплетіння та міжключичної впадини, а долоню другої руки покладіть поверх першої.



Зробіть 30 поштовхів на грудну клітку обома руками на глибину 5-6 см. Проводьте поштовхи в одному ритмі, по вертикальній прямій, постійно утримуючи руку на грудній клітці та

дозволяючи їй повертатися у вихідне положення. Під час виконання поштовхів руки мають залишатися прямими (не згибати у ліктях).

Закиньте голову назад та трохи піднесіть підборіддя. Затисніть носові ходи великими і вказівним пальцями та зробіть 2 повних вдювання «із рота в рот» тривалістю 1 секунда кожне. Після кожного вдювання відпускайте пальці з носових ходів. Слідкуйте за підняттям та опусканням грудної клітки, щоб переконатися, що повітря надходить і виходить з легенів. У період коронавірусної інфекції можете не робити вдювання. Непрямим масажем серця ви також врятуєте людину. Рекомендується користуватися клапаном для штучного дихання або мішком амбу (за наявності).

Робите реанімацію за алгоритмом 30 поштовхів 2 вдювання, запам'ятайте цю цифру. 30:2

СЛР можна припиняти якщо:

- Приїхала швидка і лікар наготові замінити вас
- Постраждалий прийшов до тями, почав дихати
- Ви фізично виснажились і не можете продовжувати ефективні дії

- Вам загрожує небезпека

Рекомендовано робити СЛР вдвох (один натискання, інший вдування) та мінятися орієнтовно кожні 2 хвилини.

Дитина

Під час проведення серцево-легеневої реанімації у дітей допомога починається з 5 вдувань з наступним проведенням циклів, як у дорослої людини – 30 поштовхів грудної клітки та 2 вдування. Але поштовхи проводяться лише однією рукою на глибину $1/3$ висоти грудної клітини.

Немовля

Серцево-легенева реанімація немовля (дитина віком до 1 року) починається з 5 слабких вдувань, при цьому необхідно обхватити одночасно рот та ніс немовляти своїми губами та робити вдування об'ємом вашої ротової порожнини, тобто не набирати повні груди повітря щоб зробити вдування. Наступне проведення циклів, як у дорослої людини – 30

поштовхів грудної клітки та 2 вдування. Але поштовхи проводяться двома пальцями та на глибину 1/3 висоти грудної клітини.

Проведення СЛР для різних вікових категорій

	Дорослий	Дитина	Немовля
Початкове вдування	- 5 якщо дістали з води	5	5
Метод натискування	Обома руками	Однією рукою	Двома пальцями
Глибина натискування	5-6 см	1/3 висоти грудної клітини	1/3 висоти грудної клітини

6.3. Порушення прохідності дихальних шляхів

Непрохідність дихальних шляхів - це стан, при якому порушується дихання через потрапляння чужорідного предмету в дихальні шляхи

Найчастіше причинами задухи є:

- непережована їжа;
- жвава розмова під час їжі або прийняття їжі поспіхом;
- спортивна ходьба, біг, ігри, коли в роті знаходиться їжа або сторонній предмет.

Часткове порушення прохідності дихальних шляхів

Постраждалий кашляє, але на ваше запитання «Чи потрібна допомога?» може відповісти.

Перша допомога:

- Спонукайте постраждалого до відкашлювання, тоді сторонній предмет, можливо, вийде сам.

- Залишайтеся поряд, поки його стан не покращиться.

Якщо стан постраждалого погіршується, викликайте швидку, якщо людина вже не може говорити, переходьте до алгоритму при повній непрохідності дихальних шляхів.

Повна непрохідність дихальних шляхів

Постраждалий рефлекторно береться за горло, при цьому не в змозі ні говорити, ні дихати, обличчя синіє.

Перша допомога:

1. Станьте збоку від постраждалого, нахиліть його вперед і, підтримуючи своєю рукою, зробіть 5 енергійних поплескувань долонею між лопатками постраждалого. Слідкуйте чи вийшло чужорідне тіло.

2. Якщо чужорідне тіло не вийшло, станьте позаду, просунувши руки під пахвами постраждалого. Стисніть одну руку в кулак та покладіть її на верхню частину живота (посередині, в ямку між ребрами).

Обхопіть першу руку другою рукою і зробіть 5 енергійних та достатньо глибоких поштовхів, за напрямком вглиб та вгору (прийом Геймліха).

3. Якщо чужорідне тіло не вийшло, повторюйте почергово 5 поплескувань між лопатками і 5 поштовхів на живіт до моменту виходу предмету.

Увага! Якщо постраждала вагітна або доволі крупна людина, проведення поштовхів у живіт неможливе. У таких випадках виконуються аналогічні дії (поштовхи), але на ділянку верхньої частини грудної клітки.

Самостійна допомога

Якщо ви чимось вдалилися, а поряд нікого немає, можете самостійно провести поштовхи собі в живіт. Стисніть одну руку в кулак, притиснувши його з боку великого пальця до середньої частини живота. Обхопіть кулак долонею другої руки і зробіть швидкий поштовх вгору.

Дитині після року перша допомога при задусі надається так, як і дорослому. Різниця в тому, що цю допомогу необхідно надавати з урахуванням ваги та розмірів дитини.

Немовля

1. Попросіть кого-небудь викликати швидку допомогу. Якщо нікого поруч немає, зробіть це самі.

2. Поверніть немовля обличчям вниз, поклавши його собі на передпліччя так, щоб головка знаходилася нижче тулуба - під кутом не менше 45 градусів.

3. Підтримуючи голову і шию немовляти рукою, на якій він знаходиться, опустіть немовля на свою другу руку, поклавши її на стегно.

4. Підставою долоні зробіть 5 енергійних поплескувань між лопатками немовляти.

5. Переверніть немовля на спину, підтримуючи його голову і шию.

6. Зробіть двома пальцями вільної руки п'ять різких поштовхів на груди́ну немовляти.

7. Продовжуйте надавати допомогу дитині до тих пір, поки немовля не почне дихати, чужорідне тіло не буде вилучено або не приїде швидка допомога.

6.4. Кровотечі

При огляді постраждалого кровотечу потрібно зупинити в першу чергу.

Для зупинки кровотечі використовуйте чистий матеріал. Обов'язково одягніть рукавички! Якщо рукавичок немає, можна взяти целофанові пакети.

Послідовність надання першої допомоги при зовнішній кровотечі

Притисніть рану

Якщо кровотеча слабка, покладіть на рану чисту тканину та притисніть її, зафіксуйте за допомогою бинта.

Якщо кровотеча сильна, покладіть нерозмотаний бинт або складений з тканини валик,

для посилення тиску на рану. Зафіксуйте за допомогою іншого бинта чи тканини (тиснуча пов'язка).

Увага!

Залишайте пальці відкритими для спостереження за наявністю кровообігу у кінцівці.

Якщо пальці змінюють колір, стають холодними або німіють, треба послабити пов'язку.

Перша допомога в разі носової кровотечі:

- попросіть постраждалого сісти, злегка нахилити голову вперед, затиснувши при цьому ніздрі;

- після зупинки кровотечі у дитини, попросіть її у найближчий час не терти носа, не шмаркатися, щоб не спричинити повторну кровотечу;

- якщо носова кровотеча не зупинилася через 10-15 хвилин, зверніться до лікаря!

6.5. Шоковий стан

Постраждалі, особливо при втраті крові, можуть впасти в шоківий стан, тому слід вжити термінових заходів, що запобігають розвиткові шоку.

Ознаки та симптоми:

- бліда, холодна і волога шкіра;
- слабкість;
- неспокій;
- сухість у роті, спрага;
- слабкий частий пульс;
- часте дихання;
- затьмарення свідомості;
- непритомний стан.

Перша допомога:

- зігрійте постраждалого - укрийте його чим-небудь теплим (ковдра, пальто);
- покладіть постраждалого на спину, піднесіть ноги на 30–40 см вище рівня тіла (ноги піднімати не слід, якщо є підозра на травму хребта, стегна, гомілки, шиї);

- заспокоїте постраждалого, надайте допомогу за наявності інших травм, які можуть сприяти розвиткові шоку.

6.6. Рани

Рани - порушення анатомічної цілісності тканин (у тому числі внутрішніх органів), викликане зовнішнім механічним впливом. Незначні рани - подряпини або поріз.

Ознаки:

- біль
- зяяння
- кровотеча
- пошкодження шкірних покривів і тканин організму

Перша допомога:

1. Промийте рану прохолодною і чистою водою (якщо рана сильно забруднена, промийте її з милом з метою запобігання зараженню).

2. Накладіть чисту пов'язку.

Увага! Якщо в рані є сторонній предмет, не видаляйте його.

1. Підготуйте два об'ємних валика з тканини.
2. Обкладете чужорідне тіло валиками так, щоб максимально знерухомити його.
3. Закріпіть валики і чужорідне тіло за допомогою пов'язки (пов'язка не повинна бути занадто тугою).

6.7. Травми опорно-рухового апарату

Травми опорно-рухового апарату дуже поширені. Вони виникають за різних обставин: при падінні, незграбних або раптових рухах, автомобільній аварії, тощо.

Перелом - це порушення цілісності кістки. Він може бути повним і неповним, закритим або відкритим. Для відкритого перелому характерна наявність рани. Він найбільш небезпечний, бо існує небезпека занесення інфекції в рану або крововтрати. При закритому переломі, який при травмах буває частіше, шкірний покрив залишається неушкодженим.

Вивих - це зміщення кістки відносно її нормального положення в суглобі. Дія великої сили, що призвела до вивиху, може також спричинити перелом кістки та пошкодження близько розташованих нервів і кровоносних судин. Вивих зазвичай легко виявити завдяки видимій деформації суглобу, яку добре видно.

Розтягнення і розрив зв'язок відбувається у разі надмірного навантаження на суглоб. Важкі форми розтягнень викликають сильний біль при незначному русі суглоба. Найбільш поширеними є розтягнення зв'язок гомілкового та колінного суглобів, пальців і зап'ястя.

Розтягнення м'язів і сухожиль зазвичай викликаються підняттям важких речей, надмірною роботою м'язів, різкими і незграбними рухами. Якщо цим травмам не надавати відповідної уваги, то розтягнення м'язів може стати хронічним, особливо в ділянці шиї, попереку чи стегна.

Ознаки та симптоми:

- біль;
- набряк;
- порушення звичайної рухової функції;
- можлива зміна кольору шкіри;
- деформація;
- зовнішня кровотеча (відкритий перелом);
- відчуття хрусту в кістках або тріскотливий звук у момент отримання травми.

Перша допомога:

- спокій;
- забезпечення нерухомості пошкодженої частини тіла;
- холодний компрес на місце травми;

Травми голови і хребта

Травма голови може призвести до зміни функції пам'яті, емоцій і мови. У разі пошкодження ділянки мозку, що контролює відповідну частину тіла, ця частина може назавжди втратити свої функції.

Травма хребта може спричинити тимчасові та постійні паралічі, втрату чутливості, функцій руху, а також смерть.

Ознаки і симптоми травм голови і хребта можуть проявлятися відразу або через деякий час після травми.

Небезпечні травми найбільш можливі в результаті:

- падіння з висоти;
- стрибків у воду;
- нанесення сильного удару по голові або тулубу;
- дорожньо-транспортної пригоди;
- вибуху.

Ознаки і симптоми:

- зміна рівня свідомості, сонливість, затьмарення свідомості, непритомність;
- сильний біль або тиск у голові, шиї або спині;
- поколювання або втрата чутливості в пальцях рук та ніг;

- втрата функцій руху частини тіла;
- незвичні бугристі новоутворення на голові або хребті;
- виділення крові або спинномозкової рідини з вух або носа;
- сильна кровотеча в ділянці голови, шиї або спини;
- судоми;
- утруднене дихання;

Перша допомога:

- викликайте швидку допомогу;
 - підтримуйте руками голову постраждалого з обох боків у тому положенні, в якому ви його знайшли;
 - слідкуйте за рівнем свідомості та дихання;
 - підтримуйте нормальну температуру тіла постраждалого;
- Увага!** Не рухайте постраждалого, якщо до місця пригоди наближається швидка допомога.
- нудота або блювання;

- зіниці різного розміру;
- втрата рівноваги;
- синці в області голови, особливо навколо очей та вух.

- порушення зору

6.8. Опіки

Опіки – це ушкодження м'яких тканин, які отримані під дією високих температур, хімічних речовин, дії електричного струму або сонячних променів. Відповідно опіки бувають: термічні, хімічні, електричні, сонячні.

Опіки бувають поверхневі, помірно глибокі та глибокі.

Поверхневі характеризуються почервонінням шкіри, помірно-глибокі - появою пухирів, глибокі - обуглюванням шкіри та ураженням нижніх шарів тканини.

Охолодження допомагає попередити утворення пухирів при невеликих опіках та зменшити пошкодження тканини при більш серйозних.

Перша допомога

Крок 1. Необхідно усунути причину опіку:

- зніміть просякнутий гарячою рідиною одяг;
- видаліть із поверхні шкіри хімічну речовину;
- відключіть електричний струм;
- усуньте подальшу дію сонячних променів;

Крок 2. Місце опіку потребує негайного охолодження:

- охолоджуйте ушкоджену поверхню холодною водою протягом 10 хвилин, опустивши ушкоджену поверхню у воду або поливаючи цю поверхню водою;
- у разі порушення цілісності шкіри охолодження проводять попередньо накривши опікову ділянку серветкою.

Крок 3. Зніміть будь-які речі навколо місця опіку

- за можливості до появи набряку зніміть з постраждалої кінцівки обручки, годинник та інші предмети;

Крок 4. Накрийте уражену ділянку

- глибоко уражену ділянку накрити чистою вологою серветкою для попередження додаткового інфікування опікової рани;

- заспокойте постраждалого

Не можна!

- Відривати одяг, що прилип до опікової рани
- Використовувати лід для охолодження
- Розрізати опікові пухирі
- Для пов'язок використовувати вату
- Наносити креми, мазі, присипки.

Необхідно звернутися до лікаря якщо:

- від опіку постраждали діти віком до 5 років або дорослі віком від 60 років;

- від опіку постраждали обличчя, вуха, шия, руки, стопи, суглоби та статеві органи;

- стався опік дихальних шляхів (вдихання диму або гарячих газів);

- опіки глибокі;

- опіки спричинені електричним струмом, хімічними речовинами, паром під високим тиском;

- від опіку постраждало більше 5% шкіри тіла дитини до 16 років та більше 10% шкіри у дорослого.

Увага! Для оцінки розміру опіку використовуйте долоню постраждалого: його долоня разом із пальцями складає 1% шкіряного покриву його тіла.

Розділ 7. Спілкування з людьми з особливими потребами та надання допомоги

7.1. Загальні правила

В Києві майже щороку оснащують нові або оновлюють старі пляжі, для використання людьми з вадами. Тому не буде зайвим мати навички правильного спілкування та коректній допомозі цим людям.

Якщо не знаєте як спілкуватися з людиною, яка має інвалідність, запитайте у неї. Зазвичай люди самі говорять як краще зробити. Будьте собою.

Пам'ятайте, що незалежно від того, має людина інвалідність чи ні, потрібно шукати окремий підхід до кожної особи;

У спілкуванні з людиною з інвалідністю необхідно враховувати також умови зовнішнього середовища;

Намагайтеся розмовляти з такою людиною зрозумілою їй мовою.

Зважаючи на індивідуальні особливості людини та умови, у яких ви перебуваєте під час розмови, використовуйте різні форми спілкування з нею: усне та письмове. Таким чином, обидві сторони зможуть висловити свою думку та зрозуміти один одного;

Уникайте вживання ярликів на кшталт «інвалід», «жертва», «неповноцінна», людина-«каліка», «відсталий», «хворий», «даун». Використовуйте нейтральні слова та вислови, наприклад: «людина, яка перенесла...», «людина, яка має...»

Людині можливо потрібно більше часу для виконання якогось завдання, не підганяйте її, будьте терплячими. Перед початком роботи важливо чітко пояснити яким має бути результат, запитати чи зрозуміло як треба виконувати роботу. Якщо ж ні, тоді людині необхідно у зрозумілій для неї формі пояснити як саме виконувати завдання;

Не варто нав'язувати свою допомогу, просто дізнайтесь якої саме допомоги вона потребує та чи потребує взагалі.

Якщо пропонуєте допомогу, чекайте поки її приймуть, а потім запитайте що і як робити;

Якщо від вашої допомоги відмовились, поважайте вибір, пам'ятайте, що особиста свобода важлива для кожного;

Пам'ятайте, що інвалідний візок – це частина недоторканого простору людини з інвалідністю, тому не опирайтеся на нього не ставте на нього ноги (для цих людей це прирівнюється, точно так само як вам

хтось наступить на ногу та ще й по наглому буде на ній стояти).

Фокусуйтеся на особистості людини, а не на її вадах, або на проблемі, яку Ви з нею обговорюєте;

Якщо Ви не знаєте що робити, запитайте!

Якщо це можливо, розташуйтеся так, щоб Ваше обличчя було на одному рівні з обличчям співрозмовника. Це працює для встановлення довіри з усіма людьми.

7.2. Вад зору

Зустрічаючись з людиною, яка має вади зору, обов'язково назвіть все що відбувається, представтесь.

Запропонуйте людині свою руку;

Не соромтесь запропонувати незрячому допомогу. Доторкніться до його руки, рекомендовано це робити зовнішньою частиною долоні як своєї так і торкатись руки опонента, й запитайте: «Вам допомогти?». Якщо вашу допомогу прийняли, попросіть людину взяти вас під руку і йдіть на пів

кроку попереду. **Не потрібно хапати її за руку і тягнути за собою!** Попереджайте людину про перешкоди: сходи або ями. Розповідайте про те, що відбувається навколо. Якщо допомога не потрібна, не ображайтеся. Можливо, цю ділянку шляху людина знає добре і їй не потрібна ваша допомога, це може тільки зашкодити її орієнтації в просторі.

Коротко опишіть, де Ви знаходитесь;

При описі місця знаходження використовуйте фрази, які описують відчуття: запах, слух.

Завжди звертайтеся напряму до людини з вадами зору, а не до супроводжуючого;

Завжди називайте себе на ім'я;

Якщо під час розмови ви відходите, попередьте про це.

Цілком нормально вживати слово «дивитися». Для незрячої людини є термін «дивитися руками», тобто відчувати.

Не треба намагатися силоміць посадити людину. Запропонуйте сісти, опишіть, де в кімнаті

стоїть стілець, а потім покладіть її руку на спинку стільця.

Якщо Ви читайте для людини, спочатку розкажіть їй про те, що ви збираєтеся читати. Не пропускайте інформацію, якщо Вас про це не попросять.

Не забирайте без попередження тростину, за допомогою якої люди з порушеннями зору орієнтуються у просторі.

Спілкуйтесь з людиною, яка має порушення зору так, як ви спілкуєтесь зі знайомими. Основні принципи спілкування це повага і доброзичливість. Якщо ви зустрінете на своєму шляху людину з порушеннями зору, пам'ятайте, що це така сама людина, як і ви, з тими ж почуттями, думками, діями.

Людині з порушенням зору важко самостійно пересуватися у сильний вітер, дощовиту погоду, по території, що вкрита снігом; в умовах великого шуму (якщо голосно на підприємстві працюють двигуни або на майданчику поряд голосно грають діти тощо).

Тому, якщо ви бачите подібну ситуацію – запропонуйте свою допомогу.

7.3. Вади слуху

Розмовляючи з людиною, яка має поганий слух, дивіться прямо на неї.

Щоб привернути увагу людини з вадами слуху назвіть її на ім'я, помахайте їй рукою або легенько доторкніться плеча. Намагайтеся встановити з нею зоровий контакт, висловлюйте свою думку чітко і лаконічно.

Говоріть рівно, не варто надмірно підкреслювати що-небудь;

Якщо Вас просять кілька раз повторити щось, спробуйте перефразувати сказане;

Не загороджуйте своє обличчя руками, волоссям чи якими-небудь предметами;

Не змінюйте тему розмови без попередження. Використовуйте фрази які означають перехід до іншої теми на кшталт: «Добре, тепер ми можемо обговорити...»

Якщо в усній взаємодії існують труднощі, запитайте, чи не буде простіше підтримувати зв'язок у переписці.

7.4. Правила спілкування з людьми, які мають труднощі у спілкуванні

Не ігноруйте людей, яким важко говорити, бо вони також прагнуть щоб їх зрозуміли.

Не перебивайте людину. Починайте говорити лише тоді, коли переконаєтесь, що вона договорила;

Уважно вислухайте людину. Будьте терплячими, зачекайте поки людина сама закінчить фразу;

Не виправляйте людину і не закінчуйте думку за неї.

Не намагайтеся пришвидшити розмову. Будьте стримані, готові до того, що розмова з людиною, яка має труднощі у спілкуванні, займе у Вас більше часу ніж ви очікуєте.

Підтримуйте візуальний контакт зі співрозмовником;

Не робіть вигляд, що ви зрозуміли, якщо насправді ви не зрозуміли, що сказали.

7.5. Психічні розлади

Не треба думати, що люди, які мають психічні розлади, обов'язково потребують додаткової допомоги та спеціального поводження;

Спілкуйтеся з людьми, які мають психічні розлади, як з особистостями. Не варто робити передчасних висновків на основі досвіду спілкування з іншими людьми з такою ж формою розладу.

Думка що люди, які мають психічні розлади, більше за інших схильні до насильства – міф.

7.6. Затримки розвитку

Звертайтеся напряму до людини.

Якщо це необхідно, використовуйте ілюстрації та фотографії для пояснення вашої думки.

Висловлюйтеся чітко і коротко.

Спілкуючись з людьми із затримкою розвитку, висловлюйте ті ж самі теми, які ви обговорюєте з іншими людьми.

7.7. Способи переміщень осіб, що користуються візком

Правила для осіб, що допомагають у пересуванні.

Що стосується особи (або осіб), яка виконує переміщення неповносправної людини, важливо слідкувати за правильним положенням свого тіла та кінцівок, особливо звертати увагу на хребет.

Особа, що здійснює переміщення переважно приймає неправильне положення, через яке спричиняється надмірне навантаження на хребет. Часте виконання переміщень у неправильній позі призводить до ушкодження міжхребетних дисків і до болісного захворювання хребта. Остеохондроз, дископатія, кила диску- є одними з частих хворіб доглядаючого персоналу, реабілітологів, родини,

опікунів неповносправних осіб, спричинена неправильною технікою переміщень.

Слід керуватись такими правилами: Особам, які не досягли 18-річного віку, особливо дівчатам, виконувати переміщення неповносправних людей не варто!

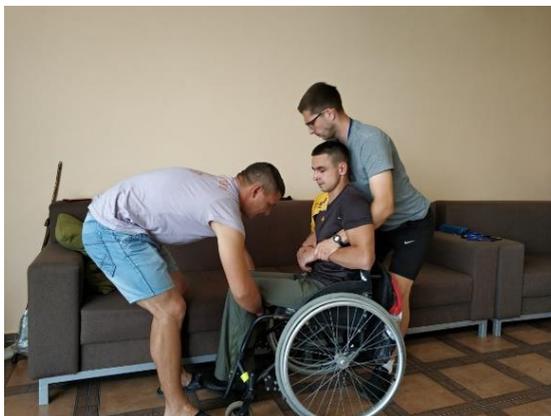
Що потрібно пам'ятати при переміщенні?

- *Стояти на цілій стопі.*
- *Спину тримати прямою, ноги напівзігнутими, використовувати силу м'язів рук і ніг, а не спини.*
- *Взуття повинне бути стійке, щоб забезпечити надійність позиції.*
- *Всі дії узгоджувати між собою.*
- *Використовуй допоміжні засоби.*
- *Обов'язково залучати помічників, якщо є така можливість.*

Медичні застереження

Важливо пам'ятати, що шкіра неповносправних осіб, є дуже вразливою до всякого роду подряпин, синців, зсадин, з яких може дуже швидко розвинутих відлежина. Такі особи дуже часто не відчують болю, змін температури при транспортуванні до ванної), просторового відчуття кінцівок. Деякі неповносправні особи хворіють на остеопороз (вимивання кальцію з організму), внаслідок чого при неправильному транспортуванні існує ризик переломів кінцівок. Внаслідок послаблення опорно-рухового апарату існує не безпека вивихів у суглобах.

При переміщенні осіб із пошкодженням спинного мозку треба звернути увагу на таке явище, як надмірний тонус м'язів; опір до руху, залежний від швидкості розтягу м'язів), під дією якої людина у візку буквально може вислизнути з рук та впасти на землю.



Переміщення (транспортування) виконують 1 або 2 особи, деколи більше. Якщо є можливість

здійяти 2-х і більше осіб, не варто випробовувати міцність свого хребта та піддавати небезпеці людину у візку, переміщуючи її одному. Потрібно реально оцінювати свої сили та можливості.

Щоб уникнути зайвих маневрів при транспортуванні, краще обрати найкоротший шлях, яким можна зробити переміщення та відповідно до цього підготувати візок.

Якщо переміщення здійснюють дві особи, стоячи з одного боку, вони повинні бути одного зросту. При переміщеннях один зі сторони ніг, інший зі сторони голови, той, хто стоїть за спиною

неповносправної особи повинен бути вищий і сильніший від того, що стоїть попереду.

Якщо переміщення виконується без допомоги неповносправної особи і його виконують декілька осіб, потрібно визначитися, хто серед них буде керівником, зможе віддавати чіткі команди всім, хто бере участь у процесі транспортування і вести рахунок.

Якщо особа, яку транспортують, легко спілкується, то вона зможе сама керувати або вести рахунок під час переміщення, але про це необхідно завчасно домовитися. Варто спитати у особи з обмеженими можливостями яким способом краще її транспортувати, якщо це необхідно.

Якщо волонтер чи опікун при переміщенні просто страшує, важливо не заважати при цьому.

Подбайте про те, щоб речі неповносправної особи не залишались без нагляду під час переміщення. Краще за все назначити відповідальну особу.

Не будьте занадто наполегливими. Пам'ятайте про те, що особа може зробити багато самостійно, краще просто страхувати і не заважати. Надмірна увага може призвести до вашої переваги щодо неповносправної особи, підірвати довіру, ініціативність неповносправної особи і виробити в неї відчуття власної неповноцінності.

Волонтер і неповносправна особа повинні мати постійний контакт, співпрацювати між собою.

Співпраця з неповносправними особами під час переміщень- запорука безпечного і фахового транспортування.

Література

1. Товариство Червоного Хреста Україна – Перша допомога. Довідник для населення – 40с.
2. Наказ МВС України, від 10.04.2017 р. № 301. Про затвердження правил охорони життя людей на водних об'єктах України. – Київ: ДПРСВО, 2017. – 33 с.
3. Домедична допомога. Серцево-легенева реанімація (алгоритми, маніпуляції): методичний посібник / В.О.Крилюк, Кузьмін В.Ю., Кузьмінський І.В., Цимбалюк Г.Ю. - Київ, 2017. - 73 с.
4. Кулаков С.В., Сенчихін Ю.М. Організація аварійно-рятувальних робіт на воді. – Харків: АЦЗУ, 2005. – 63 с.
5. А.Я. Колісник. Пляжі як основні ресурси купально-пляжного туризму, їх класифікація. Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького.

6. Адаменко М.І., Гелета О.В., Федюк І.Б. Аварійно-рятувальні роботи. – Харків.: Харківська друкарня №16, 2002. – 70 с.

7. STEVE TREINISH. Water rescue : principles and practice to NFPA 1006 and 1670 : surface, swiftwater, dive, ice, surf, and flood Burlington, MA : Jones & Bartlett Learning, [2019]

8. Michniewicz, Romuald; Walczuk, Tomasz; Rostkowska, Elżbieta AN ASSESSMENT OF THE EFFECTIVENESS OF VARIOUS VARIANTS OF WATER RESCUE. Kinesiology . Jun2008, Vol. 40 Issue 1, p96-106. 11p. 6 Black and White Photographs, 5 Charts

9. Roberto Barcala-Furelos PhD RN PE Daniel Graham LLB de Cristian Abelairas-Gómez PhD PE Antonio Rodríguez-Núñez PhD MD. Lay-rescuers in drowning incidents: A scoping review. The American Journal of Emergency Medicine. Volume 44, June 2021, Pages 38-44