Правила поведінки на льоду та надання першої медичної допомоги потерпілим при охоложденні та обмороженні

З приходом холодної пори року гостро постає питання стосовно дотримання правил поведінки на водних об’єктах в зимовий період.

       На превеликий жаль, щороку на льоду гине чимало людей: насамперед, рибалок, просто дорослих та дітей. Йдучи на зимову водойму, кожному потрібно бути вкрай обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на льоду, щоб не наражати на небезпеку себе й оточуючих.

          Нагадаємо, що безпечним вважається (при температурі повітря нижче 0°С): для одного пішохода лід синюватого або зеленуватого відтінку, завтовшки не менше 5-7 сантиметрів; для групи людей завтовшки не менше 15 см; при масовому катанні на ковзанах – 25 см.

            Вдвічі слабшим є лід молочного кольору. Він утворюється під час морозів з рясними опадами снігу, тому є пористим за структурою й буде проламуватися навіть без характерного потріскування. Ще слабший за нього матовий або жовтуватий лід, який утворюється, коли відлиги перемежовуються з потепліннями й опадами у вигляді мокрого снігу або й дощу.

     Ступивши на кригу, звертайте увагу на наступне: чи утворюються під ногами тріщинки і які вони. Якщо довкола сліду утворилися колові тріщини, то слід відкинути й думку про перехід.

   Тому будьте обачними і не випробовуйте міцність лишень сформованої криги ціною власного життя.

         Кататися на ковзанах дозволяється тільки на спеціально обладнаних катках. Для любителів порибалити на скреслій кригою воді слід пам’ятати, що під час підлідного лову риби не рекомендується на невеликому майданчику пробивати багато лунок, стрибати і бігати по льоду, скупчуватись у групи. Рибалкам можна пробивати ополонки одну від одної на відстані 5-6 м. Дітям потрібно назавжди запам’ятати: самостійно без нагляду дорослих їм на льоду взагалі нема чого робити!

**Перша допомога:**

При наданні допомоги людині, яка провалилась під лід, не можна рухатися до неї в повний зріст, тому що існує небезпека самому потрапити в біду. До потерпілого слід наближатися лежачи, розкинув руки і ноги. Для надання допомоги можна використовувати підручні дошки, драбину, жердини та інш. Лежачи на одному з таких предметів, закріплених з одного боку вірьовкою за щось на березі, чи за край криги, надаючий допомогу повільно просувається до потерпілого на відстань, що дозволяє йому подати мотузку, пояс чи багор. Потім, надаючий допомогу відповзає назад і поступово витягує на лід потерпілого.

При наданні допомоги в місцях, де є промоїни чи битий лід, використовуються спеціальні засоби - рятувальні шлюпки на полозках, на яких наближаються до потерпілого за допомогою кішки та багра.

Якщо для надання допомоги немає нічого, тоді 2-3 чоловіка лягають на лід ланцюжком, наближаються до потерпілого, тримаючи один одного за ноги, а перший з них подає потерпілому ремінь, одяг, тощо.

**«Будьте обережні – тонкий лід»**

Із настання морозів на людину чекає ще одна небезпека – загроза провалитися під лід.  Слід пам’ятати, що не можна перевіряти міцність льоду ударом ноги, треба навчитися визначати ненадійний лід. Якщо товщина корки льоду менше 5 см, то на нього краще не ступати. Якщо лід скрипить – з нього треба негайно йти. Так само дуже швидко треба покинути темний лід та лід з тріщинами, які, утворюючись, потріскують. Варто побоюватися стоків підприємств, заростей. Треба обходити врослі в лід корчаги й водорості. З недовірою слід ставитися до льоду, який покритий товстим шаром снігу. Під ним, як правило, вода замерзає набагато більш повільно й нерівномірно. Навіть натоптані тропи становлять небезпеку, тому що лід там може бути розхитаний попередніми людьми. Якщо з лунки вичавлюється вода, то треба покинути це місце якнайшвидше й шукати нове. По крижаній поверхні можна ходити тільки при гарній видимості, і не поодинці. У жодному разі не можна випускати на лід першим новачка, очолювати колону повинен досвідчений рибалка з палицею у руках. Кожні два кроки він ударяє палицею по льоду. Якщо лід не пробивається – все добре, йти можна. Інші рибалки повинні йти слідами провідника на відстані 5 метрів один від одного. Якщо той, хто очолює колону, раптом пробив лід, всі зупиняються і чекають, поки провідник не знайде місце для безпечного переходу. З риболовлі потрібно повертатися засвітло, щоб до настання темряви добратися до берега. Якщо ви раптом повертаєтеся з риболовлі поодинці, то треба йти по слідах, які залишилися від рибалок, що вже проходили тут. Наближатися друг до друга не можна, є ризик, що лід двох не витримає.

**Рятувальники МНС рекомендують всім жителям: будьте дуже обережними на льоду! А враховуючи нестійкі погодні умови, зовсім відмовтесь від виходу на лід. Батьки, пильнуйте за дітьми, не дозволяйте їм грати на льоду, проводьте з ними профілактичні бесіди. Пам’ятайте! Біду завжди легше попередити!**

**ОБЕРЕЖНО, ТОНКА КРИГА!**

 У першу чергу ми хочемо звернутись до батьків: не дозволяйте дітям гуляти по поверхні замерзлих водойм, проводьте з ними бесіди про правила поведінки на водоймах у зимовий період.

 Щоб уникнути подібних випадків, служба МНС нагадує основні правила й необхідні дії у випадку небезпечної ситуації:

* не перевіряйте міцність льоду ударом ноги;
* у випадку, якщо лід почав тріщати, рекомендується відходити від цього місця повільно й акуратно, не відриваючи ніг від льоду;
* якщо ви провалилися, широко розкиньте руки по краях льодового проламу й утримуйтеся від опускання у воду з головою;
* намагайтеся, не обламуючи кромки льоду, без різких рухів вибратися на лід, заповзаючи поповзом й по черзі витягаючи на поверхню ноги;
* вибравшись, відкотіться й обережно відповзайте, будьте акуратні до самого берега, а потім не зупиняйтеся, поки не опинитесь у теплі;
* якщо на ваших очах під лід провалилася людина, повідомте, що ви йдете йому на допомогу, візьміть дошку, будь-який інший підручний матеріал з великою площею опори й повзіть на ньому, широко розкинувши руки, до самого краю проламу підповзати небажано. Ремінь, шарф, ціпок допоможуть урятувати людину, але помніть, що подавати або кидати їх потрібно з відстані 3-4 м;
* подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і відповзайте до безпечної зони. Постраждалого після надання першої допомоги доставте до лікарні.

 Будьте обережні! Не грайте в небезпечні ігри зі своїм життям. У випадку виявлення потопаючого необхідно повідомити до МНС за телефоном "101".

**Рятувальники МНС рекомендують всім жителям: будьте дуже обережними на льоду! А враховуючи нестійкі погодні умови, зовсім відмовтесь від виходу на лід. Батьки, пильнуйте за дітьми, не дозволяйте їм грати на льоду, проводьте з ними профілактичні бесіди. Пам’ятайте! Біду завжди легше попередити!**

***Правила поведінки на льоду та надання першої допомоги потерпілому***

***Основні правила поведінки на льоду:***

1) При переході замерзлої водойми необхідно користуватися обладнаними льодовими переправами або прокладеними стежками.

2) Міцність льоду перевіряють товстою палицею (жердиною), ударяючи нею (2-3 рази в одне і те ж місце) якнайдалі від себе. Категорично забороняється випробовувати міцність льоду ударами ніг.

3) Небезпечні місця на льоду, як правило, темніші інших, небезпечний каламутний, мало прозорий і білий лід.

4) Переправлятися краще групою, дотримуючися дистанції один від одного 5-6 метрів.

5) Користуватися майданчиками для катання на ковзанах дозволяється лише після ретельної перевірки міцності льоду. Товщина льоду повинна бути не менше 12 см, а при масовому катанні не менше 25 см.

6) Лижникам перед виходом на лід рекомендується зняти петлі лижних палиць з рук і лямку рюкзака з одного плеча, а також розстібнути кріплення лиж. Ці приготування забезпечать свободу рухів у разі несподіваного провалу під лід. Під час руху лижник, який іде першим, ударами палиць перевіряє міцність льоду та контролює його стан.

7) Якщо лід недостатньо міцний, потрібно припинити рух і повертатися назад своїми слідами (там міцність льоду вже перевірена). Не панікуйте, не біжить.

***Час безпечного перебування людини у воді:***

При температурі води 24°С час безпечного перебування становить 7-9 годин;  
При температурі води 5-15°С - від 3,5 годин до 4,5 годин;

Температура води 2-3°С являється смертельною для людини через 10 -15 хв;  
При температурі води менше 2°С - смерть може настати через 5-8 хв .

***Що ж робити, якщо ви провалилися у воду?***

* необхідно зберігати спокій, не панікувати і не метушитися.   
  треба голосно покликати на допомогу;
* позбавлятися слід тільки від того одягу, який вас тягне вниз. У будь-якому випадку постарайтеся залишити на собі головний убір, голова повинна бути максимально захищена, нехай навіть і мокрим головним убором;
* не намагайтеся відразу ж видертися на лід. Підніміться на поверхню в місці провалу і прийміть у воді горизонтальне положення, відвівши ноги назад, а не під себе, щоб тіло не склалося вдвічі під льодом. Остерігайтеся гострого льоду;
* вибиратися на лід необхідно з тієї сторони, з якої ви провалилися;   
  не намагайтеся вибратися на лід тільки за допомогою рук;  
  широко розкиньте руки по краям льоду, щоб не зануритися з головою;  
  якщо можливо, переберіться до того краю ополонки, де течія не захопить вас під лід;
* пристосуйтеся і постарайтеся переміститися усім тілом на лід, або обережно перекиньте одну ногу, а потім іншу;   
  вибравшись з ополонки потрібно відкотитися або відповзти від неї на безпечну відстань;
* коли ви вибралися на берег, зніміть з себе весь одяг, максимально відіжміть нижню білизну, витріться нею, знову відіжміть її і надіньте на тіло. Максимально захистіть голову і одягніть щось на ноги. Після цього надіньте верхній одяг, нехай навіть і замерзлий, і робіть зігріваючі вправи, не дозволяйте собі заснути.

***Якщо на ваших очах провалилася людина:***

* негайно крикніть йому, що йдете на допомогу, при можливості приверніть увагу інших людей та зателефонуйте «101»;
* наближатися до ополонки слід повзком, широко розкинувши руки, буде краще, якщо підкласти лижі, лист фанери, дошку, будь-який плоский міцний предмет, щоб збільшити площу опори і повзти на ній;
* не підповзаючи до самого краю ополонки, витягувати постраждалого необхідно за допомогою мотузки, ременя, шарфа, якої-небудь підручної дошки або жердини. Кидати предмети потерпілому необхідно за 3-4 метри від краю ополонки;
* якщо ви не один, то, узявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтеся до пролому;
* дійте рішуче і скоро, постраждалий швидко клякне в крижаній воді, намоклий одяг тягне його донизу;
* подавши постраждалому підручний засіб, витягніть його на лід і повзком рухайтеся від небезпечної зони;
* по можливості, потерпілого швидко переодягніть в сухий одяг, організуйте обігрів спини і грудей, зробіть масаж кінцівок;
* потерпілого необхідно терміново доставити в тепле приміщення (прогрітий намет або кабіна автомобіля), по можливості надати першу допомогу, необхідну при переохолодженні, і викликати швидку допомогу;

Додаток 5

  до Правил охорони життя людей

на водних об'єктах України

**ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ**

**на льоду**

 1. У зимовий період місцеві засоби масової інформації повинні надавати інформацію про товщину та міцність льоду на місцевих водоймах і попереджувати про його ослаблення під час відлиг чи танення льоду (особливо в районах промислової та аматорської підлідної рибалки та льодових переправ).

 2. Під час руху по льоду варто звертати увагу на його поверхню, обходити небезпечні місця та ділянки, покриті товстим шаром снігу. Особливу обережність необхідно проявляти в місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами промислових підприємств, що впадають у водний об’єкт, кущами і травою, що виступають на поверхню.

 3. Перш ніж ступити на лід, дізнайтеся про товщину льодового покриву на водному об’єкті. У різних місцях річок і озер товщина льодового покриву може бути різною. У гирлах річок і притоках міцність льоду послаблено течією. Морський лід набагато слабший за прісноводний. Міцність льоду можна частково визначити візуально.

 4. На водних об’єктах безпечним вважається лід при температурі повітря нижче 0°C:

 для одного пішохода – синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною не менше 5-7 см (лід блакитного кольору – найміцніший, білого – міцність у два рази менше, сірий – свідчить про присутність води в товщі льоду);

 для групи людей (масові переправи пішки) – товщиною не менше 15 см з дистанцією в колоні по 4 особи 5 м;

 при масовому катанні на ковзанах – товщиною не менше 25 см;

 для переправи вантажного автомобіля вагою 15 т – товщиною не менше 35 – 43 см з дистанцією в колоні не менше 35 м;

 для гусеничного трактора, тягача вагою 20 т – товщиною не менше

40-60 см з дистанцією в колоні не менше 30 метрів.

 5. При переході через замерзлий водний об’єкт необхідно користуватися обладнаними льодовими переправами або прокладеними стежками. За їх відсутності необхідно переконатись у міцності льоду за допомогою пешні.

 Якщо лід недостатньо міцний, необхідно припинити рух і повертатися своїми слідами назад, роблячи перші кроки, не відриваючи ноги від поверхні льоду (ковзаючи).

 Забороняється перевіряти міцність льоду ударами ніг.

 6. При масовому переході водного об’єкта пішки по льоду необхідно йти один за одним на відстані 5-6 м та бути готовим надати необхідну допомогу людині, яка йде попереду.

 Транспортування малогабаритних, але важких вантажів проводиться на санях або інших засобах з найбільшою площею опори на поверхню льоду.

 7. Користуватися майданчиками, обладнаними на водних об’єктах для катання на ковзанах, дозволяється лише після ретельної перевірки міцності льоду. Товщина льоду повинна бути не менше 12 см, а при масовому катанні – не менше 25 см.

 8. При переході водного об’єкта на лижах рекомендується користуватися прокладеною лижнею, а за її відсутності – ділянкою, вкритою сухим снігом. Перш ніж рухатися, необхідно відстебнути кріплення лиж і зняти петлі лижних палиць з рук. Якщо є рюкзак або ранець, необхідно його узяти на одне плече. Відстань між лижниками повинна бути не менше 5-6 м. Під час руху лижник, який іде першим, ударами палиць перевіряє міцність льоду та контролює його стан.

 9. Під час підлідного лову риби не рекомендується на невеликому майданчику пробивати багато ополонок, стрибати і бігати по льоду, скупчуватись у великі групи. Пробивати ополонки для риболовлі або з іншою метою дозволяється на відстані не менше 5-6 м одна від одної.

 10. Кожний рибалка повинен мати із собою рятувальний жилет та лінь довжиною 15-20 м з петлею на одному кінці і вантажем вагою 400-500 г на іншому кінці.

 11. Керівники рибних господарств відповідають за:

 забезпечення заходів безпеки при вилові риби підлідним способом;

 організацію надійного зорового, мобільного і радіозв'язку з риболовецькими бригадами, які перебувають на льоду;

 готовність рятувальних засобів та іншого спеціального обладнання і спорядження;

 установлення безперервного спостереження за напрямом і силою вітру, рівнем води, зміною течії і станом льоду.

 12. Організації, що проводять роботи з вирубки льоду, повинні огороджувати небезпечні ділянки.

 З метою привернення уваги до небезпеки за огорожею та перешкоди вільного підходу до вирубаної ділянки виставляють не ближче 1,5 м до неї таблички з надписом "ОБЕРЕЖНО, ОПОЛОНКА!". Надпис виконується великими літерами, які можливо прочитати з берега або за 50 м від таблички.

 13. Під час роботи з вирубки льоду необхідно обов'язково організувати тимчасові рятувальні пости, які мають підготовку з надання допомоги людям під час небезпеки на льоду.

 Рятувальний пост повинен бути оснащений такими рятувальними засобами:

 рятувальні дошки довжиною 4 м;

 жердина з мотузкою і петлею;

 плавучий кінець з плавучою кулею з одного краю та петлею з іншого;

 рятувальні жилети, пояси, круги;

 сухі вовняні ковдри у пластикових мішках.

Додаток 6

до Правил охорони життя людей

на водних об'єктах України

ДІЇ

при рятуванні потерпілих на водних об’єктах та наданні першої невідкладної медичної допомоги

І. Утоплення

 Утоплення – одна з форм механічної асфіксії, що настає найчастіше від потрапляння води в верхні дихальні шляхи і бронхоальвеолярний простір.

 Утоплення та інші нещасні випадки виникають при купанні осіб, що страждають на серцево-судинні та інші захворювання, в результаті ушкодження шийного відділу хребта при ударі головою об дно при пірнанні в неглибоких місцях, при загибелі морських та річкових суден, порушення правил поведінки на воді, стомлення, навіть у осіб, які чудово вміють плавати (наприклад, під час тривалого запливу в холодній воді), травми при пірнанні (особливо в незнайомих водоймах), алкогольне сп'яніння, різка зміна температур при зануренні у воду після перегріву на сонці тощо.

 Ознаки утоплення:

 виділення піни з рота;

 зупинка дихання і серцевої діяльності;

 посиніння шкірних покровів;

 розширення зіниць.

 Утоплення відбувається, коли людина розгублюється у важкій ситуації, забуває, що її тіло легше води і при мінімальних зусиллях воно може перебувати на поверхні досить довго, як в горизонтальному, так і вертикальному положенні. Для цього достатньо лише злегка підгрібати воду руками і ногами та, по можливості, спокійно і глибоко дихати.

 При попаданні у вир потрібно набрати в легені побільше повітря і, пірнувши глибше, відплисти в бік під водою, що значно легше, ніж на поверхні, оскільки швидкість руху води на глибині істотно менша. Велика небезпека утоплення у любителів підводного плавання і полювання.

 Схема надання першої допомоги:

 витягніть потерпілого з води (не забувайте про власну безпеку);

 очистіть порожнину рота;

 укладіть потерпілого животом на стегно рятувальника таким чином, щоб голова потерпілого звисала до землі, енергійно натискаючи на груди і спину, видаліть воду з шлунку і легенів;

 приступіть до виконання штучного дихання;

 для відновлення серцевої діяльності одночасно з штучним диханням робіть непрямий масаж серця;

 викличте швидку допомогу та продовжуйте реанімаційні заходи до прибуття лікарів або появи ознак смерті (трупні плями);

 зігрійте потерпілого при появі ознак життя.

ІІ. Рятування потерпілих на воді

 Ознаки, при яких людині потрібна допомога на воді:

 спроба плисти не призводить до просування вперед;

 на обличчі з'являється вираз відчаю;

 людина кличе на допомогу або махає руками, щоб привернути увагу;

 хвора або поранена людина може триматись однією рукою за уражену частину тіла;

 людина намагається наблизитися до берега або човна, хапається за пліт або борт човна;

 потопаюча людина хаотично махає руками, намагаючись висунутись із води, щоб набрати повітря, замість того, щоб намагатися плисти;

 подібні намагання мимовільні та продовжуються недовго;

 тіло у воді перебуває у вертикальному положенні, ноги не виконують плавальних рухів.

 При прийнятті рішення у такій ситуації має особливе значення правильний вибір способу надання допомоги потерпілому та огляд місця події з метою виявлення реальної та потенційної загрози.

 Необхідно розуміти, що потопаюча людина діє несвідомо та інстинктивно. Навіть якщо це дитина, ваш приятель чи близька вам людина, вони можуть учепитися за вас мертвою хваткою та будуть тягнути вас під воду навіть тоді, коли вони перебувають вже під водою, але ще не знепритомніли. У такому разі ви не тільки не допоможете, але й самі можете потонути.

 Допомагаючи потопаючому, ніколи не підходьте до нього близько спереду.

 Необхідно наближатися до потопаючого спереду, тримаючи поперед себе рятувальний круг, жердину чи інший плавучий засіб (рятувальний жилет, рятувальний нагрудник тощо). Потрібно швидко оцінити обставини і прийняти найбезпечніше рішення.

ІІІ. Способи надання допомоги потопаючому

 Словесний метод

 Перебуваючи у безпечному для вас місці, ясно, чітко та коротко скажіть потопаючому, що і як він має робити, підбадьорюйте його словами, намагайтеся заспокоїти його, тоді він швидше зрозуміє ваші поради.

 Підплив до потопаючого

 Підпливайте до потопаючого швидко, розраховуючи свої сили. Підпливайте ззаду, позбавляючи тонучого можливості схопити вас за руки або голову.

 У першу чергу необхідно підняти голову потерпілого над поверхнею води, полегшуючи потопаючому дихання. Отримавши повітря, потопаючий перестає робити судомні рухи, які ускладнюють його рятування.

 Захват і транспортування на берег потопаючого

 Поверніть потопаючого до себе спиною, покладіть долоні на нижню щелепу, пальці на підборіддя потопаючого, не закриваючи йому рота. Випряміть руки. Рухаючись брасом, пливіть до найближчого берега, підтримуючи потопаючого весь час на поверхні.

 Придатне й інше положення. Поверніть потерпілого злегка на бік. Пропустіть свою руку зверху під пахву верхньої руки потопаючого. Захопіть тією самою рукою кисть або передпліччя іншої руки потопаючого. Поверніться і самі на бік. Енергійно працюючи рукою і ногами, способом на боці пливіть до берега.

 При втраті свідомості потопаючих негайно після прибуття на берег застосуйте штучне дихання. Штучне дихання проводиться стисканням грудної клітки постраждалого через рівні проміжки часу 15-16 разів на хвилину.

 Метод буксирування потерпілого

 При буксируванні вплав потерпілий може бути невзмозі працювати ногами, щоб допомогти вам, але може вхопитися за вас руками. Тому потрібно буксирувати його на якомога більшій відстані від себе і бути готовим у будь-який момент ухилитися від його спроб вхопитися за вас руками.

 Спробуйте умовити його лягти на спину або перевернути його, якщо маєте такий досвід. Якщо ви не маєте нічого під руками, намагайтеся підпливти до нього ззаду, попросивши когось на березі відвертати його увагу від вас.

 Коли це не вдасться, спробуйте розвернути його спиною до себе, схопивши його лівою рукою за ліву руку, якщо можливо, вище ліктя і різким рухом розвернути його спиною до себе і захопити його зігнутою в лікті лівою рукою під підборіддя. Утримуючи його лежачим на спині, буксируйте до берега або до найближчої мілини, одночасно спробуйте умовити його допомагати своїми ногами вам плисти.

 При цьому ніколи не забувайте про особисту безпеку. Якщо ви відчули, що втрачаєте контроль над своїми рухами або відчуваєте, що потерпілий ось-ось схопиться за вас руками, різко відштовхнувшись, тимчасово віддаліться від нього, а відновивши координацію своїх дій, спробуйте знову надати допомогу потерпілому.

 Самозахист людини, яка рятує потопаючого

 Потопаючий буде робити все, щоб схопитися за рятівника, і при цьому не усвідомлює, що тягне на дно двох людей. Тому, якщо потопаючий схопив за руки, ноги або шию, необхідно звільнитися.

 Якщо потопаючий вчепився в руку, треба різко відвести її в сторону і на себе, щоб звільнитися. Якщо потопаючий двома руками вчепився в руку, просуньте вільну руку між двома його руками і постарайтеся домогтись їх відкриття, але найкраще затримати дихання і пірнути під воду, щоб опинитися за спиною потопаючого.

 Метод витягання з дистанційною подачею рятувальних засобів

 Якщо поблизу вас є який-небудь плавучий предмет (краще рятувальний круг), киньте його так, щоб потопаючий міг за нього вхопитися. Краще, якщо встигнете прив'язати до нього мотузку (пасок), за яку потім зможете підтягнути потерпілого до берега чи на мілину. Один кінець її закріпіть на плавзасобі або за береговий предмет, а інший – за рятувальний круг чи інший плавучий предмет, який ви подаєте потопаючому.

 Перед витягуванням потопаючого станьте так, щоб була гарна опора, або ухопіться за плавзасіб чи за береговий предмет, щоб не впасти у воду.

 Рятування на мілководді

 Якщо нещастя трапилося на мілководді, знайдіть можливість наблизитися до потерпілого вбрід, щоб подати рятувальний засіб, але тримайте рятувальний засіб так, щоб він був між вами та потерпілим. Міцно стійте ногами на дні, тримайтеся однією рукою за яку-небудь опору, наприклад, причал (кущ, гілку дерева). Протягніть рятувальний засіб потерпілому. Якщо присутніх багато, утворіть живий ланцюжок, міцно взявшись за руки.

 Рятування з використанням човна

 Якщо є човен, то, підпливаючи до потопаючого, затягніть його на борт через корму, що зводить ймовірність перекидання човна до мінімуму. Рекомендується затягнути людину на борт човна за волосся. Якщо немає волосся або можливості за нього зачепитися, необхідно використовувати бугор або мотузку, за яку зможе вчепитися потопаючий. Ніколи не стійте у човні на повний зріст під час рятування потопаючого.

 Рятування уплав

 При наближенні до потопаючого уплав необхідно тримати поперед себе будь-який плаваючий предмет (краще рятувальний круг), щоб потопаючий хапався за нього, а не за вас, і подавати його на витягнутих руках, щоб потопаючий не зміг до вас дотягнутись. Підтримуйте з ним зоровий та голосовий контакт. Підбадьорюйте потерпілого, намагаючись примусити його працювати ногами в той час, коли за допомогою плаваючого предмета будете тягти його до берега чи до найближчої мілини.

IV. Надання першої невідкладної медичної допомоги

 Перша невідкладна медична допомога повинна бути спрямована на якнайшвидше відновлення дихання і кровообігу.

 Витягнувши потерпілого з води, необхідно:

 швидко очистити верхні дихальні шляхи від піску, мулу та водоростей, для чого, ставши на праве коліно, покласти потерпілого вниз обличчям на своє ліве стегно, лівим передпліччям натиснути на спину, щоб вивільнити від води та предметів дихальні шляхи, одночасно пальцями правої руки вичищати порожнину рота від мулу, піску та водоростей;

 захистити шийний відділ хребта накладенням коміра шийного для дорослих (дітей) відповідного розміру;

 одночасно з очищенням ротової порожнини подразнювати корінь язика та глотку пальцями, щоб викликати блювання, яке прискорить відновлення життєвих функцій;

 покласти потерпілого на спину, щоб голова була відкинута назад для розправлення дихальних шляхів, для цього можна використати валик з одежі, дитячий рятувальний круг тощо;

 визначити наявність дихання протягом 5 секунд;

 якщо дихання відсутнє, почати робити штучну вентиляцію легень потерпілого способом "з рота в рот";

 визначити наявність пульсу на сонній артерії протягом 10 секунд;

 за відсутності пульсу водночас із штучним диханням виконувати непрямий масаж серця (на одне вдування робиться від п'яти до п'ятнадцяти масажних поштовхів на грудну клітину між ребрами в районі серця і цей цикл повторювати до появи ознак дихання і серцебиття);

 разом із штучним диханням здійснювати розтирання та нагрівання тіла;

 під час доставки потерпілого до катера або на берег починати робити штучну вентиляцію легенів методом "з рота в рот" або "з рота в ніс";

 одночасно з наданням допомоги необхідно викликати підрозділ екстреної медичної допомоги або якнайшвидше, не припиняючи реанімації, доставити потерпілого до закладу охорони здоров’я.

Серцево-легенева реанімація

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вік | Дорослий та дитина понад 8 років | Дитина 1-8 років | Немовля до 1 року |
| Положення рук | Дві руки на нижній половині грудини | Одна рука на нижній половині грудини | Два пальці на нижній половині грудини (на ширині одного пальця нижче сосків) |
| Глибина поштовхів | Приблизно 4-5 см | Приблизно 3 см | Приблизно 2 см |
| Вдування | Повільно до підняття грудної клітини протягом 1,5-2 сек | Повільно до підняття грудної клітини протягом 1-1,5 сек | Повільно до підняття грудної клітини протягом 1-1,5 сек |
| Цикл | 15 поштовхів –  2 вдування | 5 поштовхів –  1 вдування | 5 поштовхів –  1 вдування |
| Темп | 15 поштовхів протягом приблизно 10 сек | 5 поштовхів протягом приблизно 3 сек | 5 поштовхів протягом приблизно 3 сек |
| Рахунок | 1, 2, 3,…, 15 –  2 вдування | 1, 2, 3, 4, 5 –  1 вдування | 1, 2, 3, 4, 5 –  1 вдування |

V. Рятування потерпілих на льоду

 Надання допомоги людині, яка провалилася під лід, потребує зібраності і виваженості в діях.

 Щоб допомогти людині, що терпить лихо, і не постраждати самому, дотримуйтеся таких правил.

 Без потреби не виходьте на лід. Подумайте, чи зможете під час надання допомоги впоратися самотужки, чи краще покликати на допомогу ще кого-небудь. Якщо поряд нікого немає, то дійте продумано і обережно, щоб замість допомоги не погіршити становище.

 Протягніть потерпілому довгу жердину, дошку, палицю від лиж, лижу тощо або киньте мотузку, зв'язані паски тощо. Якщо вам усе-таки необхідно вийти на лід, то ляжте на нього і повзіть по поверхні, штовхаючи рятувальний засіб перед собою або кидаючи поперед себе мотузку чи пасок. Добре, якщо ви одягнете рятувальний жилет.

 Будьте якомога далі від ополонки (краю крижини), протягніть потерпілому палицю, жердину чи киньте мотузку (трос). Якщо мотузка (трос) закріплена на березі і не вистачає її довжини, то, міцно тримаючись за кінець вірьовки однією рукою, протягніть потерпілому другу руку.

 Витягаючи потерпілого, попросіть його працювати ногами – так буде легше витягнути його з ополонки. Коли ви його витягли, не дозволяйте йому підійматися на ноги, нехай він повзе вслід за вами до берега.

 Після того, як витягнете потерпілого на берег у безпечне місце, викличте підрозділ екстреної медичної допомоги, надайте йому першу допомогу, необхідну при охолодженні організму.

VI. Перша невідкладна медична допомога при гіпотермії

 Ознаки гіпотермії:

 тремтіння й остуда, які можуть бути відсутніми на пізніших стадіях;

 оніміння;

 втрата координації рухів;

 зніяковіння, незвична манера поведінки;

 температура тіла нижче 35°C.

 Якщо у потерпілого одночасно спостерігаються ознаки відмороження і гіпотермії, у першу чергу надавайте допомогу як при гіпотермії. Цей стан може призвести до смерті, якщо людину терміново не зігріти. Але навіть у цьому випадку не варто залишати без уваги відмороження, яке при тяжкому ступені може призвести до ампутації пошкодженої частини тіла.

 Гіпотермія належить до невідкладних медичних станів. Дотримуйтеся принципів надання першої допомоги і виконайте додатково спеціальні заходи при гіпотермії:

 викличте підрозділи екстреної медичної допомоги;

 поступово відігрійте постраждалого, загорнувши його в ковдри або сухий теплий одяг;

 не намагайтеся зігріти тіло потерпілого дуже швидко, не занурюйте його в теплу воду, швидке обігрівання може викликати серцеві проблеми;

 будьте надзвичайно уважними при поводженні з потерпілим;

 у разі прикладіть до тіла теплий предмет (гарячу грілку, пляшки з теплою водою);

 дайте тепле пиття, якщо потерпілий при свідомості.

 Найкраще, якщо відігрівання буде відбуватися із середини тіла (тепле пиття) одночасно з відігріванням із зовні.

**ДІЇ ПРИ РЯТУВАННІ ТА НАДАННІ ПЕРШОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОТЕРПІЛИМ НА ЛЬОДУ І НА ВОДІ**

*Рятування потерпілих на льоду:*

Надання допомоги людині, яка провалилася під лід, – надзвичайно небезпечне заняття, потребує зібраності та виваженості в діях.

Щоб допомогти людині, що терпить лихо, і не потерпіти самому, дотримуйтесь наступних правил:

Без потреби не виходьте на лід. Подумайте, чи зможете під час надання допомоги впоратись самотужки, чи краще покликати на допомогу ще кого-небудь. Якщо поряд нікого немає, то дійте продумано і обережно, щоб замість допомоги не погіршити становище.

Протягніть потерпілому довгу жердину, дошку, палицю від лиж, лижу, хокейну клюшку або киньте вірьовку, зв'язані паски тощо.

Якщо вам усе-таки необхідно вийти на лід, то ляжте на лід і повзіть по поверхні, штовхаючи рятувальний засіб перед собою або кидаючи поперед себе вірьовку чи пасок. Добре, якщо ви одягнете рятувальний жилет.

Будьте якомога дачі від ополонки (краю крижини), протягніть потерпілому палицю, жердину чи киньте вірьовку. Якщо вірьовка чи трос закріплені на березі і не вистачає довжини, то. міцно тримаючись за кінець вірьовки однією рукою, протягніть потерпілому другу руку.

Витягаючи потерпілого, попросіть його працювати ногами – так буде легше витягнути його з ополонки. Коли ви його витягли, не дозволяйте йому підійматись на ноги, нехай він повзе вслід за вами до берега.

Після того, як витягнете потерпілого на берег у безпечне місце, викличте "швидку медичну допомогу", надайте йому першу допомогу, необхідну при охолодженні організму.

Перша допомога при гіпотермії (переохолодженні)

Ознаки гіпотермії:

–  тремтіння і озноб, які можуть бути відсутніми на пізніших стадіях:

–  оніміння;

–  втрата координації рухів;

–  зніяковіння, незвична манера поведінки;

–  температура тіла нижче 35 град. С.

Якщо в потерпілого одночасно спостерігаються ознаки відмороження і гіпотермії, в • першу чергу надавайте допомогу як при гіпотермії. Цей стан може призвести до смерті, якщо людину терміново не зігріти. Але навіть у цьому випадку не варто залишати без уваги відмороження, яке при тяжкому ступені може призвести до ампутації пошкодженої частини тіла.

Гіпотермія належить до невідкладних медичних станів. Дотримуйтесь принципів надання першої допомоги і виконайте додатково спеціальні заходи при гіпотермії: викличте "швидку медичну допомогу";

поступово відігрійте постраждалого. загорнувши його в ковдри або сухий теплий одяг;

не намагайтесь зігріти тіло потерпілого дуже швидко, не занурюйте його в теплу воду, швидке обігрівання може викликати серцеві проблеми;

будьте надзвичайно уважними при поводженні з потерпілим; по можливості прикладіть до тіла теплий предмет (гарячу грілку, пляшки з теплою водою):

дайте тепле пиття, якщо потерпілий при свідомості.

Найкраще, якщо відігрівання буде відбуватись з середини тіла (тепле пиття) одночасно з відігріванням з зовні.

Рятування потерпілих на воді:

Потопаючий. Потопати може людина, яка не вміє добре плавати, фізично ослаблена або стомлена, хвора або поранена, а також людина, яка опинилась в холодній волі або випадково впала у воду. Якщо не допомогти цій людині, вона може загинути. Про те. що людині потрібна допомога, можуть свідчити такі ознаки:

' спроба плисти не призводить до просування вперед;

на обличчі з'являється вираз відчаю;

людина кличе на допомогу або махає руками, щоб привернути увагу;

хвора або поранена людина може триматись однією рукою за уражену частину тіла:

людина намагається наблизитись до берега або човна, хапається за пліт або борт човна;

потопаюча людина хаотично махає руками, намагаючись висунутись із води, щоб набрати повітря, замість того, щоб намагатись плисти;

подібні намагання мимовільні та продовжуються недовго;

тіло у воді перебуває у вертикальному положенні, ноги не виконують плавальних рухів.

Прийняття рішення

У такій ситуації особливе значення має правильний вибір способу надання допомоги потерпілому. Огляд місця події з метою виявлення реальної та потенційної загрози відіграє в такому випадку важливу роль. Слід розуміти, що потопаюча людина діє несвідомо та інстинктивно. Навіть якщо це дитина, ваш приятель чи близька вам людина, вони можуть учепитись у вас мертвою хваткою та будуть тягнути вас під воду навіть тоді, коли вони перебувають вже під водою, але ще не знепритомніли. У таком\ разі ви не тільки не допоможете, але й самі можете потонути. Ось чому, допомагаючи потопаючому, ніколи не підходьте до нього близько спереду. Слід наближатись до потопаючого спереду. тримаючи поперед себе рятувальний круг, жердину чи інший плавучий засіб (рятувальний жилет, рятувальний нагрудник і таке інше). Тому потрібно швидко оцінити обставини і прийняти найбезпечніше рішення.

Способи надання допомоги потопаючому

Завжди розпочинайте із самого простого, а в разі невдачі перед тим. як приступити до більш ризикованих дій, краще подумайте, як зменшити ризик.

Словесний метод

Перебуваючи у безпечному для вас місці, ясно, чітко та коротко скажіть потопаючому. що і як він має робити, підбадьорюйте його словами, намагайтесь заспокоїти його, тоді він швидше зрозуміє ваші поради.

Метод дистанційної подачі рятувальних засобів та витягання.

Якщо поблизу вас є який-небудь плавучий предмет (краще рятувальний круг), киньте його так, щоб потопаючий міг за нього вхопитися. Краще, якщо встигнете прив'язати до нього вірьовку (пасок), за яку потім зможете підтягнути потерпілого до берега чи на мілину.

Якщо ви знайшли вірьовку, то один кінець її закріпіть на плавзасобі або за береговий предмет, а інший – за рятувальний круг чи інший плавучий предмет, який ви подаєте потопаючому. Перед витягуванням потопаючого станьте так, щоб у вас була гарна опора або ухопіться за плавзасіб чи за береговий предмет, щоб ви самі не впали у воду і потопаючий не потягнув вас за собою.

Вхід у воду на мілководді

Якщо нещастя трапилось на мілководді, можливо ви зможете наблизитись до потерпілого вбрід, щоб подати рятувальний засіб, але тримайте рятувальний засіб так. шоб він був між вами та потерпілим. Міцно стійте ногами на дні, тримайтесь однією р> кою за яку-небудь опору, наприклад причал (куш, гілку дерева), та протягніть довгу жердину потерпілому. Якщо присутніх багато, утворіть живий ланцюжок, міцно взявшись за руки.

Використання човна

Спробуйте наблизитись до потопаючого на човні так, щоб кинути йому який-небудь плаваючий предмет або простягнути жердину. Якщо човен невеликий, подавати жердин) треба з носа або з корми, щоб при підтягуванні потопаючого човен не перекину вся. Якщо човен такого розміру, що можна на нього взяти посграждалого. підходити до потерпілого також потрібно носом або кормою, щоб при втягуванні його в човен, човен не перекинувся.

Ніколи не стійте на човні на повний зріст під час рятування потопаючого.

Рятування уплав

При наближенні до потопаючого уплав слід тримати поперед себе будьякий плаваючий прехмет (краше рятувальний круг), щоб потопаючий хапався за нього, а не за вас. і подавати його на витягнутих руках, щоб потопаючий не зміг до вас дотягнутись. Підтримуйте з ним зоровий та голосовий контакт. Підбадьорюйте потерпілого, намагаючись примусити його працювати ногами в той

час. коли за допомогою плаваючого предмета будете тягти його до берега чи до найближчої мілини.

Буксирування потерпілого

При буксируванні вплав потерпілий може бути не в змозі працювати ногами, шоб допомогти вам. але може вхопитись за вас руками. Тому потрібно буксирувати його на якомога більшій відстані від себе і бути готовим у будьякий момент ухилитись від його спроб вхопитись за вас руками. Спробуйте умовити його лягти на спину або перевернути його самому, якщо маєте такий досвід.

Якщо ви не маєте нічого під руками, намагайтесь підпливти до нього ззаду, попросивши когось на березі відвертати його увагу від вас. Коли це не вдасться, спробуйте розвернути його спиною до себе, схопивши його лівою рукою за ліву руку, якщо можливо, вище ліктя і різким рухом розвернути його спиною до себе і захопити його зігнутою в лікті лівою рукою під підборіддя. Утримуючи його лежачим на спині, буксируйте до берега або до найближчої мілини, одночасно спробуйте умовити його допомагати своїми ногами вам плисти. При цьому ніколи не забувайте про особисту безпеку. Якщо ви відчули, шо втрачаєте контроль над своїми рухами або відчуваєте, що потерпілий осьоеь схопиться за вас руками, різко відштовхнувшись, тимчасово віддаліться від нього, а відновивши координацію своїх дій, спробуйте знову надати допомогу потерпілому.

Серцево-легенева реанімація

Утоплення – одна з форм механічної асфіксії, що розвивається в результаті попадання рідини в дихальні шляхи або внаслідок ларингоспазму і припинення дихання чи з зупинкою серця в результаті психічної (страх) і рефлекторної (удар об воду, холодовий шок) дії.

Невідкладна допомога повинна бути спрямована на якнайшвидше відновлення дихання і кровообігу.

Витягши потерпілого з води, необхідно:

швидко очистити верхні дихальні шляхи від піску, мулу та водоростей, для чого, ставши на праве коліно, покласти потерпілого вниз обличчям його черевом на своє ліве стегно, лівим передпліччям натиснути на спину, щоб вивільнити від води та предметів дихальні шляхи, одночасно пальцями правої руки вичищати порожнину рота від мулу, піску та водорослів;

одночасно з очищенням ротової порожнини подразнювати корінь язика та глоіку пальцями, щоб викликати блювання, яке прискорить відновлення життєвих функцій;

покласти потерпілого на спину, щоб голова була відкинута назад для розправлення дихальних шляхів, для цього можна використати валик з одежі, дитячий рятувальний круг тощо;

визначити наявність дихання протягом 5 секунд;

якщо воно відсутнє, почати робити штучну вентиляцію легень потерпілого способом "з рота в рот";

визначити наявність пульсу на сонній артерії протягом 10 секунд;

за його відсутності водночас із штучним диханням виконувати непрямий масаж серця (на одне вдування робиться від п'яти до п'ятнадцяти масажних поштовхів на грудну клітину /на грудину між ребрами в районі серця/), і цей цикл повторювати до появи ознак дихання і серцебиття;

разом з штучним диханням здійснювати нагрівання тіла розтиранням.

Добре тренований рятувальник починає робити штучну вентиляцію легенів методом "з рота в рот" або "з рота в ніс" під час доставки потерпілого до катера або на берег.

Одночасно з наданням допомоги необхідно викликати "швидку медичну допомог} " або якнайшвидше, не припиняючи реанімації, доставити потерпілого до лікарні.