

## УТОПЛЕНИЕ

- Среди причин смерти от непреднамеренных травм «утопление» является третьей в мире по значимости – на него приходится 7% всех случаев смерти, связанных с травмами.
- Утопление – это патологическое состояние или гибель человека, развивающиеся по причине невозможности дышать в связи с погружением в жидкость, так как органы дыхания закрыты водой. Не всегда это состояние заканчивается смертью.
- Процесс этот сложный, но от момента попадания в воду до смертельного исхода проходит совсем немного времени.
- Для того чтобы наступила смерть, совсем не обязательно попадание человека на большую глубину. Утопление может произойти только при погружении головы в жидкость. Так бывает при несчастных случаях, когда человек в алкогольном опьянении или в бессознательном состоянии падает лицом в лужу или стоящую рядом емкость с жидкостью.
- Если вовремя не оказать неотложную помощь при утоплении, человек погибнет.
- Вовремя оказанная медицинская помощь при утоплении помогает сохранить жизнь человека, необходимо лишь знать, что делать. Первая помощь при утоплении – это ряд несложных действий, которые должны знать даже дети.
- Наибольшему риску утопления подвергаются дети, мужчины и люди, имеющие широкий доступ к воде.
- Особенно часто утопление в воде встречается весной-летом, с началом купального сезона.

### Факторы, которые наиболее часто вызывают утопление (факторы риска)

#### Возраст

В «Глобальном докладе об утоплении» (2014 г.) приводятся данные, что основным фактором риска утопления является «детский возраст» - из-за отсутствия присмотра за детьми. Во всем мире самые высокие показатели утопления приходятся на детей в возрасте 1-4 лет, за которыми следуют дети в возрасте 5-9 лет.

#### Пол

Наибольший риск утопления у мужчин – общий показатель смертности от утопления среди мужчин вдвое выше, чем среди женщин. Это, вероятно, может быть связано с повышенным уровнем контакта с водоемами и более рискованными формами поведения, такими как плавание в одиночку, употребление алкогольных напитков перед плаванием или катанием на лодке.

#### Другие факторы риска

Среди «других факторов», связанные с повышенным риском утопления, следует отметить такие как:

- ✓ употребление алкоголя вблизи водоема или на воде, купание в нетрезвом виде;
- ✓ незнакомая местность;
- ✓ пренебрежение простыми правилами поведения на воде: заплывание за буйки, купание в водоемах с неизвестными показателями глубины и рельефа дна, купание в неблагоприятных климатических условиях;
- ✓ неумение плавать;
- ✓ купание в холодной воде (т.к. купание в холодной воде или случайное попадание в ледяную воду, например, во время зимней рыбалки может вызвать смерть от судорог в конечностях, в результате чего человеку трудно выплыть на берег);
- ✓ проблемы со здоровьем (к утоплению в воде могут приводить сердечные приступы, застигшие человека во время купания, эпилептический приступ и т.д.

Чтобы не допустить трагедии - соблюдайте правила безопасности на воде!

Запрещается:

- купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими и запрещающими аншлагами (щитами) "КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!";
- купание детей без надзора взрослых;
- купание в необорудованных, незнакомых местах;
- подплывать к моторным, весельным лодкам и к другим плавсредствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других плавательных средствах без надзора взрослых и в ветряную погоду;
- нырять и долго находиться под водой;
- долго находиться в холодной воде;
- подавать крики ложной тревоги.

Меры безопасности при купании:

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;
- прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений;
- постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы);
- не ныряйте при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов;
- лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, чтобы не допустить переохлаждения;
- опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлексорное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания, сердца;
- если вас подхватило течение, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;
- во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.

Соблюдайте правила безопасности при купании

И пусть ваш отдых на воде приносит Вам только удовольствие и здоровье!