

Реферат на тему:

"Основы обеспечения безопасности на воде"

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. Несчастные случаи на воде и их причины.....	4
2. Требования к оборудованию мест массового отдыха.....	6
3. Правила поведения на воде.....	8
4. Знаки безопасности на воде.....	12
5. Оказание первой помощи утопающему.....	14
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	16
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	17

## ВВЕДЕНИЕ

Часто трагедия на воде - это результат собственной беспечности, легкомыслия и безответственности. Основная причина таких несчастных случаев - несоблюдение элементарных правил поведения, купание в нетрезвом состоянии, в незнакомых и непредназначенных для этого местах, шалости на воде, купание на камерах, досках, надувных матрасах и других надувных средствах, которые используют взрослые и дети, которые не умеют плавать. Трагедию провоцирует купание на неисправных плавсредствах или их перегрузки, бездумные, бессмысленные заплывы и переплыви водоемов, игры детей у воды без присмотра взрослых. Незнание правил поведения на воде приводит к трагическим последствиям. Именно это и обусловило актуальность темы данной научной работы.

По статистике, 65 процентов людей гибнет на воде в нетрезвом состоянии, 92% погибших тонут в не отведенных для купания местах. К сожалению, большинство трагедий происходит с теми лицами, которые умеют плавать, и их самоуверенность, особенно «приправленная» алкоголем, приводит к непоправимому. Когда несчастные случаи происходят у пляжей, где расположены спасательные станции, большое количество трагедий удается предотвратить спасателям. Там, где есть спасательные станции, посты, гибель людей минимальна.

Цель научной работы - изучить основы обеспечения безопасности на воде. Задачи:

- рассмотреть причины несчастных случаев на воде;
- ознакомиться с правилами поведения на воде;
- изучить способы оказания первой помощи утопающему.

## 1. Несчастные случаи на воде и их причины

Основными причинами возникновения несчастных случаев на водных объектах являются:

- промедления органов местного самоуправления по определению мест массового отдыха населения на водных объектах;
- неустроенность пляжей и отсутствие на них сезонных спасательных постов;
- неосведомленность людей правилам поведения на воде из-за недостаточного уровня информационно-профилактической работы среди населения;
- низкая оперативность при реагировании на несчастные случаи на воде из причин недостаточного укомплектования водолазно-спасательной службы области оперативным составом и материально-техническими средствами.

Несчастные случаи на воде, как правило, происходят из-за нарушения правил безопасного отдыха, и чаще всего тонут именно те, кто умеет плавать. Большинство людей гибнет из-за купания в необорудованных водоемах, при аварийных ситуациях на лодках и других плавсредствах, во время наводнения и паводков. [8, с. 119]

Каждому следует помнить, что вода ошибок не прощает. Находясь на отдыхе необходимо знать элементарные нормы поведения и беспрекословно их выполнять.

Основной причиной гибели людей на воде является страх. В большинстве случаев тонут люди, которые хорошо умеют плавать и самоуверенно заплывают далеко от берега. Там они могут попасть в поток холодной воды, когда начинает сводить ноги. В этой ситуации главное - не испугаться. Надо погрузиться в воду и сильно потянуть на себя ступню за большой палец.

По происшестввиям с участием детей, то несчастные случаи происходят обычно из-за того, что взрослые оставляют маленьких детей без присмотра

вблизи мест с повышенным уровнем опасности или позволяют детям старшего возраста самостоятельно посещать водоемы. Поэтому, особенно обидно, когда именно маленькие граждане травмируются или погибают в результате неосторожности или невнимательности взрослых. Общаясь с родителями, спасатели всегда подчеркивают необходимость учитывать то, что детское поведение часто непредсказуемое, и, отдыхая с детьми, ни в коем случае нельзя оставлять их без присмотра вблизи мест с повышенным уровнем опасности. Необходимо также следить за детьми, которые отдыхают на воде на надувных матрасах или игрушках: ветер или течение могут отнести их далеко от берега.

Частая причина несчастных случаев на воде - безответственное отношение к своей безопасности. Преимущественно случаи гибели случаются на водоемах, которые не оборудованы для отдыха. Это карьеры, реки, озера, где нет спасательных постов и специально оборудованных пляжей, где нет никаких соответствующих условий. Даже на водоемах, предназначенных для купания, могут быть опасные места, особенно на глубине.

На равнинных реках есть много ям и водоворотов. Они коварно встречаются у песчаных кос, под берегом, где особенно любят купаться дети. Горные реки имеют стремительное течение, которое может сбить с ног. Дно и берега таких рек каменистые, поэтому можно получить тяжелые травмы при падении. Можно и упасть на мокром и скользком камне, когда толькоходишь в воду. На море надо всегда учитывать волны, которые могут перевернуть человека при входе в воду. Не стоит пытаться плыть против волны.

Большой бедой может обернуться ныряние на мелководье или в незнакомых местах. В таких случаях возможны травмы шейного отдела позвоночника с повреждением спинного мозга.

## 2. Требования к оборудованию мест массового отдыха

Каждый должен хорошо уяснить, что безопасное место для купания – это специально оборудованное для этой цели место - купальня (пляж), которая должна отвечать следующим требованиям:

- береговая территория места купания должна отвечать санитарно-эпидемиологическим требованиям;
- дно водоема должно быть плотным, иметь постепенный скат от берега, лишено уступов до глубины 1,75 м, при ширине от берега не более 15 м, свободно от тины, водорослей, коряг, камней и других предметов, включая мусор;
- в местах купания не должно быть выхода грунтовых вод с низкой температурой;
- места для купания отводятся выше по течению не менее чем 500 м от мест спуска сточных вод, портовых сооружений, причалов судов, пирсов, нефтеналивных приспособлений и т.п.;
- водоворотов и воронок, скорость течения воды не должна превышать 0,5 м/сек, а для купания детей – 0,3 м/сек;
- для проведения занятий с детьми акватория осматривается ежедневно перед началом мероприятия;
- ежегодно перед началом купального сезона дно места купания должно быть осмотрено водолазами и очищено от посторонних предметов, особенно в тех местах, где проходил последний лов рыбы.
- границы акватории в местах купания обозначаются буйками оранжевого цвета, расположенными по периметру на расстоянии 25-30 м один от другого и до 25 м от мест с глубиной 1,3 метра;
- выделенный прибрежный участок должен отвечать санитарным требованиям, благоустроен, обозначен линией поплавок по воде, а на берегу огражден забором;
- на каждом пляже должно быть выделено и ограждено место для купания детей;
- глубина в месте купания детей не должна превышать 1.2 метра.

В местах, предназначенных для купания должны быть:

- спасательные посты и медицинские пункты, соответственным образом оборудованные и оснащенные средствами связи и радиофицированы;
- туалеты, раздевалки, урны для мусора, навесы, зонты, грибки для защиты от солнца, фонтанчики (баки) с питьевой водой;
- организовано дежурство спасателей, медработников;
- оформлены стенды с материалами по предупреждению несчастных случаев на воде. [3, с. 419]

Проведение заплывов, тренировок и соревнований по плаванию при силе ветре более 3-х баллов запрещено.

### 3. Правила поведения на воде

Правила безопасности во время отдыха на водных объектах в летний период. Основными условиями безопасности являются:

- правильный выбор и оборудование мест купания;
- обучение взрослых и детей плаванию;
- строгое соблюдение правил поведения во время купания и катания на плавсредствах;

- постоянный контроль за детьми в воде со стороны взрослых.

Общие правила поведения на воде. Отдых на воде (купание, катание на лодках) должен быть только в специально отведенных местными органами государственной исполнительной власти и оборудованных для этого местах.

Безопаснее отдыхать на воде в светлое время суток. Купаться разрешается в спокойную безветренную погоду при скорости ветра до одного метра в секунду, температуры воды - не ниже +18 градусов по Цельсию, воздуха - не ниже +24 градуса по Цельсию. [2, с. 311]

Находясь под лучами солнца, необходимо надевать головные уборы - панамки, кепки, шляпы, которые защитят от солнечного удара.

После принятия пищи купаться можно не раньше, чем через 1,5-2 часа.

Заходить в воду необходимо медленно, позволяя телу адаптироваться к изменению температуры воздуха и воды.

В воде стоит находиться не более 15 минут.

После купания не рекомендуется принимать солнечные ванны, лучше отдохнуть в тени.

Не рекомендуется купаться в одиночку у крутых, обрывистых и заросших густой растительностью берегов.

Перед тем, как прыгать в воду, необходимо убедиться в безопасности дна и достаточной глубине водоема.

Нырять можно только там, где есть для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно.

Во время купания не стоит делать лишних движений, держать свои мышцы в постоянном напряжении, необходимо не нарушать ритм дыхания, не переутомлять себя, не стоит участвовать в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок. [2, с. 311]

Попав в течение, не следует с ней бороться, стоит плыть вниз по течению под небольшим углом, постепенно приближаясь к берегу.

Не стоит теряться даже попав в водоворот: нужно набрать побольше кислорода в легкие, нырнуть как можно глубже и мощным рывком в сторону вынырнуть.

Отдыхая на воде можно получить перегрев. Первые признаки перегрева:

- слабость, тошнота, головная боль;
- чувствуется повышение температуры тела, появляется рвота, возможна потеря сознания, судороги.

При первых признаках солнечного удара:

- пострадавшего перемещают в холодное место или тень;
- до головы, шеи, тела прикладывают холод, дают пить подсоленную холодную воду, чай;
- срочно вызывают медицинскую помощь или доставляют пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Правилами поведения на воде запрещается:

- залезать на предупредительные знаки, буи, бакены;
- прыгать в воду с лодок, катеров, сооружений, не предназначенных для этого;
- нырять с мостиков, дамб, причалов, деревьев, высоких берегов;
- использовать для плавания такие опасные средства, как доски, бревна, камеры от автомобильных шин, надувные матрасы и другие орудия, не предусмотренные для плавания;
- плавать на плавсредствах на пляжах и других местах, отведенных для купания;
- употреблять спиртные напитки во время купания;
- подплывать близко к плавсредствам, которые идут недалеко от мест купания;
- допускать в воде грубые игры, связанные с ограничением рук и ног;

- подавать ложные сигналы опасности;
- заходить глубже, чем по пояс детям, которые не умеют плавать;
- купание детей без сопровождения взрослых;
- при преодолении водоемов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.

- заходить быстро и нырять в воду после длительного пребывания на солнце, - это приводит к резкому сокращению мышц и остановки дыхания;

- заплывать далеко за буйки - почувствовав усталость, необходимо отдохнуть, перевернувшись на спину и поддерживая себя на плаву легкими движениями рук;

Действия в случае переохлаждения в воде и переутомления мышц:

- переохлаждение в воде и переутомление мышц вызывает судороги, в таких случаях главное - не растеряться и не поддаваться панике;

- в случае появления судорог - изменить стиль плавания, лечь на спину и плыть к берегу;

- при ощущении стягивания пальцев руки - быстро, с силой сжать пальцы кисти руки в кулак, сделать резкое отвергающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;

- при судороге икроножной мышцы - согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой выпрямить ногу в колене, затем выпрямить ногу и изо всех сил потянуть ступню к себе большой палец;

- если судорога не исчезла, необходимо повторить эти упражнения несколько раз, или использовать булавку, с помощью которой сделать покалывание стопы.

#### 4. Знаки безопасности на воде

Знаки устанавливаются на берегах водоемов, они имеют прямоугольную форму с размерами сторон не менее 50х60 см и изготавливаются из прочного водостойкого материала. [7, с. 79]

Знаки устанавливаются на видных местах на высоте не менее 2,5 м. Надписи на знаках делаются черной или белой краской.

1. Место купания (указать размеры в метрах и границы). В зеленой рамке. Надпись сверху, ниже изображен плывущий человек, вода голубого цвета. Знак крепится на столбе белого цвета (рис. 1).



Рис. 1. Место купания

2. Место купания детей (указать размеры в метрах и границы). В зеленой рамке. Надпись сверху, ниже изображены двое детей, стоящих в воде голубого цвета. Столб для крепления - белый (рис. 2).

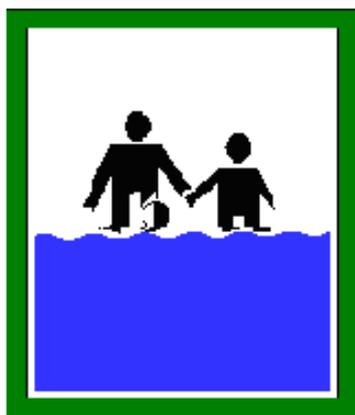


Рис. 2. Место купания детей

3. Место купания животных (указать размеры в метрах и границы). В зеленой рамке. Надпись сверху, ниже изображение плывущей собаки, вода голубого цвета. Столб для крепления - белый (рис. 3).

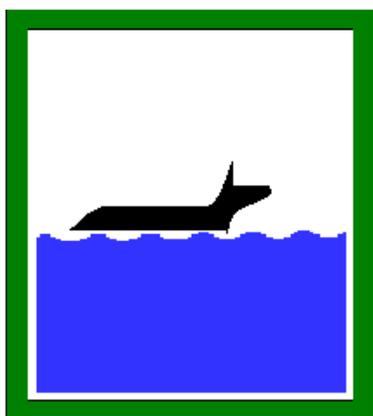


Рис. 3. Место купания животных

4. Купаться запрещено (указать размеры в метрах и границы) В красной рамке, перечеркнутое красной чертой по диагонали из верхнего левого угла. Надпись сверху, ниже изображен плывущий человек, вода голубого цвета. Столб для крепления – красного цвета (рис. 4).



Рис. 4. Купаться запрещено

Все массовые мероприятия на воде: плавание на шлюпках, судах, соревнования по водным видам спорта, массовые заплывы, военизированные игры, водно-спортивные праздники, парады и т.п. должны быть заблаговременно согласованы со спасательной службой, органами милиции, судоходной инспекцией и другими организациями, контролирующими данные акватории.

#### 5. Оказание первой помощи утопающему

Если человек тонет необходимо:

- сразу громко звать на помощь: "Человек тонет!";
- попросить вызвать спасателей по телефону и «Скорую помощь»;
- бросить тому, кто тонет спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

Если вы хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до того, кто тонет. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же тонущий находится в панике, схватил вас и влечет за собой в

воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой утопающего. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его к берегу, держа за волосы. [10, с. 409]

Вытащив пострадавшего из воды, необходимо:

- быстро очистить верхние дыхательные пути от песка и водорослей, для чего став на правое колено, положить пострадавшего его брюхом на свое левое бедро вниз лицом, левым предплечьем нажать на спину, чтобы высвободить от воды и других предметов дыхательные пути, одновременно пальцами правой руки вычищать полость рта;

- одновременно с очисткой ротовой полости раздражать корень языка и глотку пальцами, чтобы вызвать рвоту, которая ускорит восстановление жизненных функций;

- уложить пострадавшего на спину, чтобы голова была откинута назад, для расправления дыхательных путей, для этого можно использовать валик из одежды, и другие подручные средства;

- определите наличие дыхания и пульса на сонной артерии. Если дыхание отсутствует, начать делать искусственную вентиляцию легких пострадавшего, а если еще и отсутствует пульс, одновременно с искусственной вентиляцией легких выполняется непрямой массаж сердца до появления первых признаков жизни;

- параллельно осуществляется нагрев тела растиранием.

Одновременно с оказанием помощи пострадавшему необходимо вызвать «скорую помощь» или быстрее, не прекращая реанимационных мероприятий, доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Всем пострадавшим обязательно должна быть оказана квалифицированная медицинская помощь врачами «Скорой медицинской помощи» или в лечебном учреждении, так как после спасения в утопленника высокая вероятность развития отека легких.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, отдыхая на воде, всегда надо помнить о безопасности. Знание и выполнение правил поведения на воде является залогом безопасности жизни. Отдыхать на воде (купание, катание на лодках) желательно только в специально отведенных и оборудованных для этого местах.

Правила поведения на воде:

- не заплывайте за ограничительные буйки;
- не подплывайте к моторным суднам, парусникам, весельным лодкам и другим плавсредствам;
- не ныряйте с берега в неизвестных вам местах (глубина может быть недостаточной для ныряния);

- не допускайте переохлаждения тела в воде, при проявлении судом немедленно выйдите из воды;
- не оставляйте детей без присмотра взрослых;
- не заходите в воду в нетрезвом состоянии;
- при спасении утопающего освободите его организм от воды и сделайте искусственное дыхание до восстановления сердечной деятельности. Вызовите скорую помощь;
- при травме (голова, шея, спина, конечности) обеспечьте ему полный покой и вызовите скорую помощь;
- длительное пребывание на солнце может привести к солнечному удару, который возникает при перегревании организма прямыми солнечными лучами.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Каракеян В. И., Никулина И. М. Безопасность жизнедеятельности. Учебник и практикум. - М.: Юрайт, 2015.
2. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. - М.: Феникс, 2014.
3. Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Л. Е. Безопасность жизнедеятельности. Учебник. - М.: Академия, 2014.
4. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры. - М.: Academia, 2002.
5. Микрюков В. Ю. Безопасность жизнедеятельности. Учебник. - М.: КноРус, 2017.

6. Михайлова Л. А. Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие. - СПб: Питер, 2013.
7. Назаров А. И., Богословов В. В., Костюченко М. В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник. - М.: ГЭОТАР-медиа, 2016.
8. Прокопенко Н. В., Косолапова Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности. - М.: Академия, 2012.
9. Прокопенко Н. В., Косолапова Н. А., Побежимова Л. Е. Безопасность жизнедеятельности. Учебник. - М.: Академия, 2014.
10. Сапронов А. В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник. - М.: Академия, 2017.
11. Соломин В. П. Безопасность жизнедеятельности. Учебник и практикум. - М.: Юрайт, 2017.
12. Шалилов Ш. А., Маликов Н. А., Гневанов В. П. Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие. - М.: Инфа-М, 2017.