|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **№**  **12(176)** | **Периодическое печатное издание органов местного самоуправления Шипицынского сельсовета Чистоозерного района Новосибирской области** | **12.05.2016 г** |        |  |  | | --- | --- | | **Учредитель:**  **Администрация МО Шипицынского сельсовета Чистоозерного района Новосибирской области** | **Наш адрес: 632700 Новосибирская область, Чистоозерный район, с.Шипицыно, ул. Редько,65**  **Телефон 8(383)6893-192** | | **Редактор: Макаркина Г.Д.**  **Ответственный: Макаркина Г.Д.**  **Тираж 10 экз.** |   ***В НОМЕРЕ*:**   1. Статья: « Ах, лето - лето знойное…» 2. Статья: «Правила первой помощи при тепловом или солнечном ударе».   **АХ, ЛЕТО-ЛЕТО ЗНОЙНОЕ**………. С приходом лета, а, соответственно, и теплых дней, многие из нас стремятся к водоемам. Безусловно, купание, плавание, очень полезные для организма процедуры, но при этом еще и довольно опасные для жизни. Да, умение хорошо плавать, является первоочередной **гарантией безопасности**, и все же, даже тем, кто это делает в совершенстве, следует быть максимально острожными на воде, строго соблюдая все правила поведения, предусмотренные при организации «водного» отдыха.  В первую очередь, купаться следует только в специально отведенных для этого местах, то есть, на организованных по всем правилам, пляжах или [в бассейнах](http://www.gen.su/node/8567).  Откажитесь от ныряний в том случае, если место отдыха вам незнакомо, неуместны в воде и игры, которые предполагают какие-либо захваты, запрыгивания друг на друга.  Не позволяйте себе купания в нетрезвом виде или же в том случае, когда вы не очень хорошо себя чувствуете.  Нельзя заплывать далеко от берега, в том числе и на надувных матрасах или камерах, не стоит предпринимать попыток к тому, чтобы переплыть водоем, даже если расстояние до другого берега кажется вам несерьезным, тем более при том умении плавать, которое у вас присутствует.  Не плывите против течения, старайтесь продвигаться к берегу по течению, не нарушая дыхательного ритма.  Если вам довелось оказаться в водовороте, не поддавайтесь панике, лучше наберите в легкие большее количество воздуха и погрузитесь в воду, чтобы затем сделать резкий рывок в сторону по течению, всплыв на водную поверхность.  Если вы не станете шутить с водой, и будете соблюдать необходимые **меры безопасности**, то она станет вашим другом, так например, если вы чувствуете, что силы оставляют вас, а заплыли вы уже довольно далеко, то "расправьте" руки и ноги, лягте на воду, закройте глаза и расслабьтесь. Для удержания горизонтального положения необходимо набрать воздух в легкие, задержать его, а затем начать медленно выпускать его. Поможет удержаться на воде и положение «поплавок», для чего вам потребуется сделать вдох, и погрузить лицо в воду, обняв колени руками и прижав их к телу. Затем надлежит делать медленные вдохи и выдохи в воду.  Если же при нырянии вы утратили координацию, то выпустите немного воздуха из легких, и тогда пузырьки позволят вам определиться с «дорогой наверх».  Случается так, что во время заплыва, у пловца сводит ногу, если это произошло, то постарайтесь сразу же выйти из воды, а если же такая возможность отсутствует, то необходимо сменить стиль плавания, например, перевернувшись на спину.  Если возникло ощущение "стягивания" пальцев рук, то с силой и резко сожмите кулак и сделайте быстрое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, после чего кулак следует разжать.  Если [судорога свела икроножную мышцу](http://www.gen.su/node/5791), то с силой согните конечность и, схватившись за большой палец ноги, тяните на себя стопу. А в том случае, когда подобное случается с мышцами бедра, то следует обхватить ногу с наружной стороны в области, расположенной ниже голени, то есть, в зоне лодыжки, и, согнув ее в колене, силой потяните назад по направлению к спине. Как только окажетесь на суше, сведенную судорогой конечность следует уколоть любым острым предметом, который найдется поблизости.  В том случае, когда вы оказались «пленником водорослей», то откажитесь от каких-либо резких действий, перевернитесь на спину и попытайтесь мягкими движениями, выплыть в ту сторону, с которой начался ваш заплыв. Если же вырваться из растительного плена подобным образом не удается, то, освободив руки, поднимите нижние конечности, и постарайтесь освободиться уже при помощи рук.  Никогда не предпринимайте попыток подплывать близко к проходящим судам, так как вокруг них возникает течение, способное затянуть пловца под судовые винты. Не ныряйте в воду, если вам незнаком этот водоем, а также, не делайте этого с лодок, плотов и любых других плавучих сооружений. Ведь в этом случае вы рискуете получить травму головы, в результате удара о грунт, сваю или другое препятствие, находящееся на глубине. А это грозит повреждением шейных позвонков, потерей сознания и гибелью.  Также, исключите купания вблизи крутых берегов, или берегов, заросших густой растительностью. Ведь и на дне водоема ее может оказать более, чем достаточно, как и корней, а если дно песчаное, то оно может быть зыбучим, и тогда возрастает риск, особенно для тех, кто плавать не умеет.  И помните, что купальный сезон можно открывать лишь в том случае, когда [погода солнечная](http://www.gen.su/node/7995) (температура воздуха не менее двадцати градусов) и безветренная, а температура воды составляет не менее семнадцати-девятнадцати градусов. Но и в этом случае не стоит затягивать с пребыванием в воде, старайтесь находится в ней не более десяти-пятнадцати минут, а перед тем, как совершить заплыв, желательно обтереть тело водой.  Если вы находитесь в туристическом походе, то старайтесь выбирать места для купания с чистой водой, ровным песчаным или гравийным дном и глубиной, не превышающей двух метров, а также, там, где отсутствует сильное течение.  Если вы будете соблюдать все вышеизложенные **правила безопасности**, то любые риски будут сведены к минимуму.  **Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области»**    **ПРАВИЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТЕПЛОВОМ ИЛИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ**   1. Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален. 2. В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей. 3. Обязательно наденьте головной убор. 4. Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день). 5. После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.   Симптомы теплового и солнечного удара: покраснение кожи, головокружение, головная боль, тошнота, общая слабость, вялость, ослабление сердечной деятельности, сильная жажда, шум в ушах, одышка, повышение температуры тела, в тяжелых случаях — потеря сознания.  Под воздействием солнечных лучей могут возникнуть ожоги кожи 1–2 степеней. Во избежание ожогов используйте солнцезащитные средства.  **Помощь при тепловом ударе:**   1. Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение. 2. Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову. 3. Положите на голову холодный компресс. 4. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой. 5. Дайте пострадавшему обильное питье. 6. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом. 7. При необходимости, вызовите врача.   Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области» |