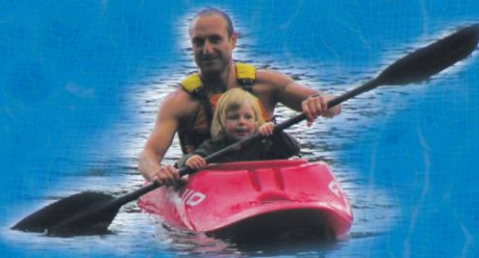


БЪЛГАРСКИ ЧЕРВЕН КРЪСТ



НАРЪЧНИК ЗА РОДИТЕЛЯ
ДРЪЖ ПОД ОКО



www.redcross.bg

water.rescue@redcross.bg

2017



СЪДЪРЖАНИЕ

1.УВОД	2
2.ЗАПОЗНАВАНЕ С ВОДАТА	3
3. „ДРЪЖ ПОД ОКО”	4
4.ВОДНА БЕЗОПАСНОСТ ВЪВ ВАНАТА	5
5.БЕЗОПАСНОСТ В ДОМАШНИЯ БАСЕЙН	6
6. ВОДНА БЕЗОПАСНОСТ В И ОКОЛО ДОМА	7
7. ЗАГРАЖДЕНИЯ	8
8. БЕЗОПАСНОСТ В ЕСТЕСТВЕНИ И ИЗКУСТВЕНИ ВОДОЕМИ	9
9. ВОДНА БЕЗОПАСНОСТ В СЕЛСКОСТОПАНСКИТЕ РАЙОНИ	10
10. ВОДНА БЕЗОПАСНОСТ В БАСЕЙНИТЕ ЗА ОБЩЕСТВЕНО ПОЛЗВАНЕ	11
11. ВОДНА БЕЗОПАСНОСТ КОГАТО СМЕ НА ПОЧИВКА	12
12. БЕЗОПАСНОСТ НА ПЛАВАТЕЛНИЯ СЪД	13
13.ЛИЧНО ПЛАВАТЕЛНО СРЕДСТВО / СПАСИТЕЛНА ЖИЛЕТКА	15
14.АЛКОХОЛ И НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА	16
15.АВТОМОБИЛ ВЪВ ВОДАТА	17
16. ВОДНА БЕЗОПАСНОСТ ПРИ НАВОДНЕНИЯ	18
17.БЕЗОПАСНОСТ ПРИ СПАСЯВАНЕ	20
18. ХИПОКСИЯ И ХИПЕРВМЕНТИЛАЦИЯ	21
19. ПЪРВА ДОЛЕКАРСКА ПОМОЩ /ПДП/ ПРИ ВОДНИ ИНЦИДЕНТИ	22

1.УВОД

Наблюдението и безопасността на детето в и около водата е от първостепенно значение за всяко семейство.

Екип на Водноспасителната служба при Български червен кръст (БЧК) разработи обучителна програма „ДРЪЖ ПОД ОКО”, която е насочена към родителите и техните деца в детските градини.

Акцентът е: **НАБЛЮДЕНИЕ**

Целта на програмата е родителите да придобият необходимите знания за безопасно контактуване с водата, както и умения за оказване на първа помощ при воден инцидент. Да разберат необходимостта винаги да бъдат на „ЕДНА РЪКА РАЗСТОЯНИЕ” от своите деца.

Програмата дава възможност на родителите да се включат активно в обучителния процес.

„ДРЪЖ ПОД ОКО” има четири основни послания:

- **НАБЛЮДЕНИЕ** – Винаги наблюдавайте вашите деца, когато са около и във водата, и бъдете максимално близо до тях.
- **НАУЧАВАНЕ НА ПРАВИЛАТА ЗА БЕЗОПАСНОСТ** - Използвайте времето, докато се забавлявате с вашето дете, да го запознаете с някои основни правила за водна безопасност около и във водата.
- **ОБЕЗОПАСЯВАНЕ** – Ограничаване достъпа на деца до водните площи посредством огради.
- **СЪЖИВЯВАНЕ ПРИ ВОДЕН ИНЦИДЕНТ** – Животът на дете може да бъде спасен, ако придобиете необходимите знания и умения за оказване на съживителни действия.

Програмата съдържа три основни раздела:

1. Правила за водна безопасност.
2. Курсове по първа помощ за съживяване при водни инциденти.
3. Запознаване с водата .

Чрез темите в първите два раздела родителите се запознават с общите правила за водна безопасност и начините за оказване на помощ в кризисна ситуация.

Запознаването с водата е практическо занимание/занятие и се осъществява на плувен басейн. В присъствието на обучител (треньор, инструктор) родителите и техните деца чрез забавления и игри се научават как безопасно да контактуват с водата.

По време на обучението всеки родител получава **НАРЪЧНИК ЗА РОДИТЕЛЯ - „ДРЪЖ ПОД ОКО”,** който съдържа въпроси и отговори към тях. Разглеждат се различни житейски ситуации, при които може да възникне воден инцидент. Родителите трябва да са наясно с опасностите, които водата крие и да знаят как да действат, за да бъде семейството им в безопасност. *Винаги да наблюдават своите деца и да са на „ЕДНА РЪКА РАЗСТОЯНИЕ”, когато са в близост до вода.*

2.ЗАПОЗНАВАНЕ С ВОДАТА

Въпрос: Какво е да се запознаеш с водата?

Отговор: Запознаването с водата дава възможност да се развие у детето увереност и способности /социални, емоционални, психически и физически/ в безопасна среда.

Въпрос: Какво включват уроците по запознаване с водата?

Отговор: Принципно тези уроци изискват подходящ малък басейн и инструктор или треньор, който да подпомага обучението чрез забавни игри и разнообразни спортни активности.

Въпрос: Защо е важно запознаването с водата?

Отговор: Запознаването с водата е добре да започне от най-малка възраст /1-2 години/, може да бъде забавно и полезно, както за родителите, така и за децата. Това осигурява възможност за вашето дете да придобие увереност във водната среда и дава нужната основа за придобиване на качества, необходими в обученията по плуване.

Въпрос: Как и къде можете да се включите в обучения по запознаване с водата?

Отговор: Потърсете специализирани басейни за деца до 5-6 годишна възраст или включете детето си в групите по плуване в детската градина.

Запознаването с водата означава:

- *Да се забавлявате във водата заедно с вашето дете*
- *Развиване на социални умения чрез взаимодействие с други деца и родители*
- *Развиване на увереност в самите родители*
- *Изучаване на водата*
- *Придобиване на самочувствие във водата*
- *Усвояване на умения за безопасно контактуване с водата*
- *Умения как да се придвижвате във водата*
- *Развиване на чувството за самостоятелност.*

Водноспасителната служба препоръчва от най-ранна детска възраст да се започне със запознаването с водата. След 6–7 годишна възраст децата могат да започнат обучение по плуване и усвояване на правила за безопасност във водата. Тези курсове се провеждат от специалисти–треньори и тяхната цел е да насърчават увереността на децата и уважението към водата.

„Запознаването с водата” не защитава от удавяне детето ви и не е заместител на родителския контрол.

3. „ДРЪЖ ПОД ОКО“

Въпрос: Какво/защо „ДРЪЖ ПОД ОКО“?

Отговор: Това означава да имате постоянен визуален контакт с вашето дете. Трябва да сте на една ръка разстояние от него и в такава позиция, че да сте способни да реагирате бързо. Съвсем не значи да хвърляте по някой и друг поглед, докато подремвате, четете или се занимавате с домакински задачи или пък да гледате как децата ви играят отвън, докато вие сте вътре.

Въпрос: Защо трябва да наглеждам децата толкова активно?

Отговор: Липсата на директно наблюдение от страна на родител/възрастен човек е основният фактор при 70% от удавянията при малките деца. Доказано е, че когато вниманието на родителите е фокусирано върху нещо друго, вероятността да се случи трагедия е голяма.

Въпрос: Могат ли по-големите деца да наблюдават по-малките?

Отговор: Не. Оставянето на малко дете на грижите на по-голям брат или сестра често се оказва причина за удавяне. По-големите деца нямат нужните качества да забележат навреме и да реагират адекватно на извънредна ситуация, а и тази отговорност не трябва да им се вменява.

Въпрос: Как най-добре да наглеждам детето си?

Отговор: Като бъдете близо до него и в готовност да му помогнете, когато е около или във вода.

Въпрос: Как да осигурия безопасна среда по време на празненство на деца до воден обект?

Отговор: Ако децата са малко на брой, оставете един възрастен да ги наглежда. В случай, че се наложи да се отдалечи, трябва друг да го замести. Ако децата са много, е необходимо няколко възрастни да наблюдават различните места за игра на малките.

СЪВЕТИ:

Донесли ли сте всичките дрехи, кърпи и други принадлежности, така че да не ви се налага да спрете да наглеждате детето си, когато е, в или около водата?

Готови ли сте да се понамокрите? Активното наблюдение често означава да влезете във водата с вашето дете.

Взели ли сте телефона със себе си? Все пак е по-добре да оставите обаяданията за по-късно.

Постоянно ли сте на ръка разстояние от детето си?

Занимавате ли се с други дейности, докато детето ви е във или около водата? - Запомнете, че това намалява бдителността ви.

Животът ни е пълен със задачи и дейности, включително такива, които отнемат вниманието ни от наблюдението на децата. Звънецът позвънява, някой съсед минава да си поговорите – това са ежедневни неща, прекъсващи зрителният контакт с нашето дете и точно през тези няколко минути може да се случи нещастие.

4.ВОДНА БЕЗОПАСНОСТ ВЪВ ВАНАТА

Въпрос: Кога стават удавения във вани?

Отговор: Главно при прекъсване на рутинната дейност, например: звънецът позвънява, докато родителят къпе детето. В повече от 80% от удавенията във вана децата вече са били започнали да се къпят. **Ако трябва да напуснете банята по някаква причина, вземете детето със себе си.**

Въпрос: Мога ли да оставя детето си за малко време?

Отговор: Не, много родители вярват, че като излязат за малко, едва ли нещо ще се случи, но това може да е фатално.

Въпрос: Защо родителите оставят децата си без надзор във ваната?

Отговор: Родителите оставят децата си без надзор във ваната, защото:

- взимат забравени дрехи/кърпи
- вдигат телефона/звънят по телефона
- мият чинии
- занимават се със свои си дейности
- занимават се с другите деца.

Въпрос: Можете ли да чуete как детето ви се дави?

Отговор: Родителите погрешно си мислят, че ще чуят, ако детето им започне да се дави. Удавянето може да бъде бързо и тихо, без плач или пляскане. По време на къпането е важно да има възрастен човек с детето. Не е редно да се оставя тази отговорност на по-голямото дете.

Въпрос: Можете ли да използвате седалки за вана или други помощни средства?

Отговор: Да, но те не са заместител на наблюдението от възрастен.

Въпрос: Какво друго да направя, за да предотвратя удавяне във ваната?

Отговор: Убедете се, че сте изпразнили водата от ваната след къпане. Научете се да правите изкуствено дишане – това може да спаси живот на близък човек. Планирайте къпането и пригответе всичко предварително.

Къпането би трябвало да е забавление за децата, но за съжаление, макар и рядко, има случаи, при които малки деца се удавят трагично във вани.

СЪВЕТИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ:

- *Преди ваната пригответе кърпите, дрехите, джапанките.*
- *Вземете телефона си в банята, но най-добре не говорете, докато детето ви е във водата.*
- *Вземете си малко столче и наблюдавайте, докато децата са във ваната.*
- **НЕ НАПУСКАЙТЕ БАНИЯТА , КАКВАТО И ДА Е ПРИЧИНАТА.**
- *След къпането източете водата от ваната и затворете вратата на банята.*

5. БЕЗОПАСНОСТ В ДОМАШНИЯ БАСЕЙН

Въпрос: Кои домашни басейни са опасни?

Отговор: Всички, които са пълни с вода, и липсва наблюдение от възрастен. Според конструкцията си басейните могат да бъдат сглобяеми (които се сглобяват от множество метални, пластмасови и други части), надуваеми или монолитни.

Въпрос: Защо се случват удавяния в домашните басейни?

Отговор: Те са разположени в близост до къщата и любопитството на децата ги тегли към тях. В повечето случаи на удавяния детето отива съзнателно до басейна.

Въпрос: Как децата достигат до басейна?

Отговор: Когато басейните нямат заграждения или вратата им е отворена, детето лесно може да достигне до водата. То може да използва предмети, на които да се покатери и да достигне до басейна.

Въпрос: Ще чуя ли детето си да вика за помощ, докато се дави?

Отговор: Не. Много родители вярват, че могат да слушат, вместо да наглеждат децата си, но удавянето може да се случи за секунди и без пляскане по водата или плач.

Въпрос: Надуваемите детски басейни могат ли да бъдат опасни?

Отговор: Да. Малко дете може да се удави и в 5 см вода, не подценявайте големината и дълбочината на басейна. Не забравяйте да източите водата от басейна, след като играта в него приключи.

Въпрос: Как мога да предпазя детето си от удавяне?

Отговор: Водноспасителната служба смята, че има **четири** неща, които трябва да направите за да предотвратите удавяне:

1. Оградете басейна с ограда от всички страни така, че достъпът да става през един вход, и да не се влиза директно от къщата. Също така е желателно в оградената зона около басейна да няма разположени детски играчки или съоръжения /люлки, пързалки и др./
2. Децата трябва да бъдат наблюдавани винаги, когато са в или около вода и това трябва да се извършва от възрастен, който да е на „ръка разстояние“ от тях.
3. Най-добре е вие и детето ви да се научите да плувате.
4. Научете се да оказвате първа долекарска помощ.

ДАЛИ СТЕ ПОДГОТВЕНИ:

- *Донесли ли сте всичко необходимо на басейна, така че да не се връщате до къщата и да оставите детето само?*
- *Знаят ли децата ви да плуват? Това ще им даде самочувствие и ще спомогне за физическото и здравословното им развитие.*
- *Членовете от семейството запознати ли са с начините за оказване на първа помощ?*
- *Ограден ли е басейнът?*
- *Затваря ли се добре вратата към басейна?*
- *Бъдете сигурни, че вратата е затворена и заключена, когато не сте на басейна.*

6. ВОДНА БЕЗОПАСНОСТ В И ОКОЛО ДОМА

Въпрос: Кои зони около дома могат да са опасни?

Отговор: Очевидно такива зони са басейнът на двора, но и други места с наличие на вода – кладенци, варели за вода, канали и др. Родителите не трябва да забравят да източват ваната, да поставят капаци на кладенците и варелите с вода.

Въпрос: Къде е имало удавяния в или около дома?

Отговор: Удавяния е имало на следните места:

• Варели • Басейни • Вани • Кладенци • Джакузита • Зарибени езерца • и т.н.

Въпрос: Кога се случват удавяния в/около дома?

Отговор: Проучванията показват, че най-много удавяния сред малките деца стават през пролетта и лятото. Внимавайте допълнителните занимания през почивните дни да не пречат на постоянния ви визуален контакт с детето ви, когато е в или край водата.

Често на партита, пикници или когато сме на плаж, всеки си мисли, че другият наглежда детето, а всъщност никой не го прави. Един от начините да бъдете сигурни, че детето е наблюдавано през цялото време, е да “назначите” отговорник и при негово напускане да го смени някой друг.

Въпрос: Може ли по-големите деца да наблюдават по-малките?

Отговор: Не, „Дръж под око” означава постоянен визуален контакт с детето от страна на възрастен. Децата нямат нужните качества да реагират в спешен случай. По-големите братя и сестри може да не осъзнаят голямата отговорност и да се увлекат по свои дейности. Децата не винаги викат за помощ при възникване на ситуация.

Около дома има много рискови зони – кладенци, варели, вани, езерца, канали с вода. Не е нужно да има дълбочина, за да възникне предпоставка за удавяне и затова трябва да обезопасите дома си.

ОСНОВНИ СЪПКИ ЗА ДА ОСИГУРИТЕ БЕЗОПАСНОСТ В И ОКОЛО ДОМА:

- *Винаги източвайте ваната след употреба.*
- *Винаги затваряйте със стабилен капак кладенците и варелите.*
- *Дръжте съдовете за пиене на вода на домашни животни далеч от децата.*
- *Нека детето ви разбере, че достъпът до басейна става само с възрастен човек.*
- *Не оставяйте детето на места, където има вода.*
- *Назначете „отговорник” за децата на празници, а ако са повече деца – повече от един „отговорник”.*

7. ЗАГРАЖДЕНИЯ

Въпрос: Защо трябва да заграждам басейна в дома си?

Отговор: Оградата действа като бариера, преграждаща достъпа на малки деца до водата. Водноресителната служба посочва НАБЛЮДЕНИЕТО като ключ за предотвратяване на удавянията сред малките деца, но оградата със затваряща се врата е много важна за допълнителна сигурност. Като се има предвид любопитството и активността на малките деца, те могат да се озоват във водата за нула време.

Въпрос: Какво да правим, за да обезопасим водоемите в селскостопанските райони?

Отговор: В селскостопанските райони, където не може да се огради язовир или езеро, Водноресителната служба насърчава родителите да осигурят безопасна зона за игра на децата, която да е по-близо до дома, отколкото до водните басейни. Родителите трябва да наглеждат децата си през цялото време, когато са около водоем.

Въпрос: Ако нямам деца, защо да си ограждам басейна?

Отговор: Това, че нямате деца, не значи, че някое дете няма да се удави във вашия басейн. Значителен процент от удавянията при малките деца се случват в басейна на роднини, приятели или съседи.

Въпрос: От каква врата на басейна имам нужда?

Отговор: Вратата на оградата на басейна е много важна за регулиране достъпа до водата. Много хора ги оставят отворени или имат врати, които не се заключват. За едно дете не е трудно да отвори отключена врата. Вратата към басейна трябва да се заключва.

Въпрос: Колко често трябва да проверявам оградата дали е здрава?

Отговор: Водноресителната служба препоръчва да проверявате внимателно загражденията всяка година преди настъпване на топлия сезон (добре е да се извършват и периодични проверки всеки месец), за да е сигурно, че са в добро състояние, че вратата се затваря и заключва и че няма дупки и нестабилни участъци.

Загражденията трябва напълно да изолират водоема и домашния басейн /много удобно е вратата да е със самозаклучващ се механизъм /. Загражденията са важен елемент при предотвратяване на удавянията при малките деца.

СЪВЕТИ ЗА ЗАГРАЖДЕНИЯТА:

Загражденията трябва напълно да изолират водоема или домашния басейн.

Детето да не може да се покатери или премине загражденията.

Зоната за къпане трябва да е видима от ключови места в къщата или двора.

Вратата на оградата да е с механизъм, с който да се затваря и заключва сама, тоест след отваряне тя да се затваря плътно и сигурно.

В близост до оградата да няма предмети като градински пособия, саксии и др., които биха могли да послужат за стълба на детето.

Поставете инструктаж за първа помощ, залепен от вътрешната страна на оградата на домашния басейн.

В селскостопанските райони, по възможност, осигурете безопасно място за игра на вашите деца, което да е далеч от опасни водоеми.

Научете се да оказвате първа долекарска помощ.

Проверявайте оградата редовно, напомняйте си по някакъв начин.

8. БЕЗОПАСНОСТ В ЕСТЕСТВЕНИ И ИЗКУСТВЕНИ ВОДОЕМИ

Въпрос: Кои са естествени и кои са изкуствени водоеми?

Отговор: Естествените водоеми са създадени от природата. Това са реки, морета, езера, блата. Изкуствените водоеми са дело на човека - язовири, канали, изкуствени езера, кладенци др.

Въпрос: Защо стават там удавяния?

Отговор: Има много причини за това. Теченията, дори в спокойно изглеждащи води, могат да се окажат опасни. Водоемите във вътрешността на страната не се охраняват от спасители и ако някой изпадне в беда, може да няма кой да му помогне. Езерата и реките изглеждат примамливи в топлите дни, но водата в тях остава много студена, не се гмуркайте в тях. Напоителните канали са опасни със стръмните си и хлъзгави брегове.

Въпрос: Как да предпазя моето дете?

Отговор: Кладенците и водните резервоари винаги трябва да са затворени с капак. А когато децата са извън дома в близост до воден обект, винаги трябва да са с възрастен човек на „една ръка разстояние“.

Въпрос: Какви предпазни мерки да взема, ако искам да плувам в неохранявани водоеми?

Отговор: Проучете местата за къпане, посъветвайте се с някой местен човек за особеностите на водоема. Винаги влизайте във водата бавно, като първо опипайте дъното с крака. Никога не скачайте с главата надолу, преди да сте проучили добре дъното. Внимавайте – студената вода може също така да предизвика крампи /схващане на мускулите/ и хипотермия /преохлаждане на тялото/. Никога не оставяйте децата си без надзор.

Въпрос: Кой се дави?

Отговор: Хора от всички възрасти /деца в кладенец без капак, рибари без спасителна жилетка, възрастни, прекосяващи брод на река и т. н./.

Въпрос: Защо са опасни водите на сушата?

Отговор: Промяната на сезоните, наводнения и други природни явления могат да променят поведението на водата. Един водоем, на който сте били, може коренно да се промени. Не влизайте във водоеми и не прекосявайте бродове, дори да са били безопасни, без да ги проучите отново.

Знаете ли, че 70% от удавянията са във вътрешността на страната. Не се заблуждавайте от спокойно изглеждащи води – те могат да бъдат много опасни.

СЪВЕТИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ:

Винаги влизайте във водата бавно - първо проверете с крак дъното.

Не се гмуркайте, НЕ СКАЧАЙТЕ С ГЛАВАТА НАДОЛУ.

Рушацият се бряг на реката е опасен, не ходете близо до брега.

Дъното на една река е променливо, а течението ѝ - опасно.

Внимавайте с подводните предмети – скали, клони, боклуци, които могат да причинят наранявания.

Не прекосявайте наводнени места. Внимавайте – силният валеж вдига нивото на водата.

Теченията са непредвидими – не очаквайте да следват очертанията на реката.

Водата може да бъде много по-студена, отколкото ви се струва.

9. ВОДНА БЕЗОПАСНОСТ В СЕЛСКОСТОПАНСКИТЕ РАЙОНИ

Въпрос: Къде най-често се давят малки деца на село?

Отговор: Най-често това става в язовири, канали, изравнители, реки и кладенци.

Въпрос: Как да бъде детето ми в безопасност?

Отговор: В селскостопанските райони не е лесно да се оградят водоеми като язовири или езера, така че Водноспасителната служба препоръчва на родителите да изградят безопасна зона за игра на децата. Това може да е зона, обезопасена с ограда, където децата да могат да бъдат наблюдавани отблизо.

Въпрос: Какво е безопасна зона за игра на децата?

Отговор: Това е добре планирана и обозначена зона, която е заградена, за да не напускат децата безопасната зона, без знанието на възрастни. Добре е вратата да има затварящ и заключващ се механизъм.

Въпрос: Защо родителите оставят своите деца без надзор?

Отговор: Може да има много причини за това. Натоварено ежедневие, телефонни обаждания, гости, готвене, други деца и множество фактори, ангажиращи деня им.

Въпрос: Какво друго мога да направя, за да предотвратя удавяне?

Отговор: Обърнете внимание и на другите хора в района - работници, съседи, да внимават за деца, които се разхождат около водоеми. Вниманието трябва да е засилено особено при прибиране на реколтата, на добитъка и други земеделски работи, когато родителите могат да се разсеят.

В момента удавяния стават най-често във водоеми във вътрешността на страната в селскостопански райони. Малки деца се давят в реки, езера, язовири, както и в напоителни канали.

СЪВЕТИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ:

- Сложете капаци на кладенците и резервоарите за вода.
- Убедете се, че някой се е заел да наглежда децата.
- Обърнете внимание и на другите хора в района - работници, съседни, да внимават за деца, които се разхождат около водоеми – особено през най-натовареното време при прибиране на реколтата, на добитъка и др.
- Създайте обезопасена зона за игра на децата.

10. ВОДНА БЕЗОПАСНОСТ В БАСЕЙНИТЕ ЗА ОБЩЕСТВЕНО ПОЛЗВАНЕ

Въпрос: Кой се дави в обществените басейни?

Отговор: Малките деца, тийнейджърите, а също така и хора, които могат да плуват, но не познават и недооценяват опасностите в плувните басейни.

Въпрос: Защо стават удавяния в обществените басейни?

Отговор: Много хора смятат, че след влизането им в басейна, отговорността за безопасността на децата им се прехвърля на спасителите. Това не е вярно! Спасителите не са детегледачки. Някои родители пък смятат, че други хора ще наглеждат децата им. Всеки родител е отговорен за своето дете.

Въпрос: Каква е ролята на спасителя в басейна?

Отговор: Ролята на спасителя е да осъществява постоянно наблюдение върху басейна и посетителите, да предвижда и предотвратява евентуални инциденти във и извън водата, при необходимост да провежда спасителна акция. При необходимост да оказва незабавно първа долекарска помощ. Често спасителят извършва множество дейности сред стотици посетители. Спасителите не са детегледачки, ваше задължение е да наблюдавате детето си.

Въпрос: Какво да направя, за да бъде посещението ми в басейна безопасно?

Отговор: Винаги следвайте инструкциите на спасителя и се запознайте с информационните табла около басейна. Ако има хора с неприемливо поведение, информирайте спасителите за тях.

Басейните за обществено ползване могат да бъдат прекрасно място за забавления или обучение. Въпреки това, както във всеки воден обект, ако не се спазват правилата за безопасност, може да възникне опасна ситуация.

ПРАВИЛА ЗА БЕЗОПАСНОСТ:

- Спазвайте указанията на спасителя.
- Спазвайте правилата за безопасност.
- Запознайте се с информационните табели.

- Не се бутайте и не тичайте около ръба на басейна.
- Внимавайте с дълбочината на басейна.
- Скачайте във водата само на определените за това места.
- Не сядайте върху знаци и маркировки.
- Винаги проверявайте дълбочината, преди да влезете или пуснете детето си във водата.
- Плуването под вода и плуването в зоната за приводняване на водни пързалки е забранено.

11. ВОДНА БЕЗОПАСНОСТ КОГАТО СМЕ НА ПОЧИВКА

Въпрос: Как да се подготвя?

Отговор: Добре е преди да отидете на почивка, да се информирате за това дали мястото е охранявано от водни спасители. В случай, че не е охранявано, важно е да знаете какъв е видът на водоема. Много реки, езера, язовири нямат спасители. Морски плажове, които не са обозначени с жълто-червен флаг, са неохраняеми, т.е. нямат спасители, и може да са опасни за плуване. Дори и да сте посещавали водоема, той може да се е променил, затова го проучете внимателно, преди да влезете в него. За да се насладите по безопасен начин, трябва да сте запознати с опасностите и начините за оказване на самопомощ и помощ.

Въпрос: Какво да направя, ако съм на почивка на непознат водоем?

Отговор: Разпитайте някой местен. Условията се променят постоянно и мястото, което е било безопасно сутринта, може да е опасно следобед. Преди да влезете във водата, отделете време да огледате за течения и бурни места. Никога не се гмуркайте, винаги влизайте бавно, първо с краката. Не плувайте сами. Винаги наблюдавайте децата си!

Въпрос: Какво да предприема, за да бъде семейството ми в безопасност?

Отговор: Кажете на децата си, че не могат да влизат във водата без вас. Обяснете им, че дори да са добри плувци, условията могат да се променят бързо. Внимавайте за обекти във водата – от скали до плаващи предмети. Спазвайте знаците и табелите, ако има такива. Спазвайте правилата за водна безопасност, тъй като децата ви ще се държат като вас.

Въпрос: Какво да предприема, ако посещавам басейн, воден парк или охраняем плаж?

Отговор: На тези места винаги трябва да има водни спасители, които да се грижат за вашата безопасност, но не забравяйте, че те не са детегледачки. На такива места родителите също трябва да наблюдават активно децата си. Това означава да са на «ръка разстояние от тях».

Въпрос: Какви опасности съществуват във водоеми на сушата?

Отговор: Много хора ходят на езера, реки, язовири и микроязовири. Важно е да се запомни, че на тези места условията се променят много бързо. Зони без течения сутринта може да са опасни следобед. Опасни са хлъзгавите брегове, студената вода, стръмните брегове на каналите и местата около шлюзовете.

Въпрос: Какво трябва да знаем, преди да използваме водно колело, гребна лодка, каяк и джет?

Отговор: Ако ще използвате плавателно средство, трябва да сте наясно с инструкциите за употреба. Винаги носете спасителна жилетка. Съобразете се с времето, преди да тръгнете. Не надценявайте вашите възможности и знания, и не създавайте рискови ситуации.

Много хора обичат да почиват около водата – било на къмпинг до река, морски плаж или басейн. Важно е да знаете как да се наслаждавате безопасно.

Съвети :

- Попитайте местен човек за особеностите на водоема, преди да влезете във водата.
- По възможност плувайте в охранявани зони и успоредно на брега.
- Преди влизане във водата проверете състоянието на екипировката, необходима за конкретното плавателно средство.
- Преди да се запътите към водата, вижте прогнозата за времето.
- Огледайте обстановката преди влизане.
- Внимавайте за други хора и плавателни съдове.
- Убедете се, че децата са наблюдавани през целия престой около водоема от някой възрастен.
- Ако влизате във водата, не употребявайте алкохол. Изчакайте най-малко 2 часа, ако сте се нахранили обилно.

12. БЕЗОПАСНОСТ НА ПЛАВАТЕЛНИЯ СЪД

Въпрос: Стават ли удавяния по време на плавания?

Отговор: Да, по време на плаване е възможно да възникне инцидент, който да завърши с удавяне.

Въпрос: За какъв вид плавателни средства става въпрос?

Отговор: За всякакви. Най-често това са малки лодки, джетове, каяк, моторни лодки, лодки с гребла и надуваеми лодки.

Въпрос: Как стават удавяния при плаване?

Отговор: Много удавяния стават, когато хората в плавателното средство паднат зад борда, без спасителни жилетки или след употреба на упойващи вещества. Друга причина е липсата на подготовка за плаване при определени климатични условия или при пробив и негодност на лодката.

Въпрос: Какво е лично плавателно средство?

Отговор: Всяко средство, носено върху тялото при плаване, се нарича лично плавателно средство. Това са различните видове спасителни якета, жилетки, дрехи. Класифицират се според степента им на сигурност.

Въпрос: Кой е отговорен за хората в лодката?

Отговор: Капитанът носи цялостната отговорност за пътниците и трябва да осигури спасителни жилетки за всички. Въпреки това всеки носи персонална отговорност за собствената си безопасност и спазването на правилата.

Въпрос: Защо са фактор за удавяне приемането на алкохол и наркотични вещества?

Отговор: Алкохолът и наркотичните вещества са фактор за около 30% от удавянията при възрастните. И в двата случая хората губят реална представа за опасностите и надценяват собствените си сили и възможности.

Въпрос: Какво трябва да знам, преди да тръгна с плавателен съд?

Отговор: Преди влизане във водата с плавателния съд проверете:

- изправността му,
 - документите,
 - дали оборудването отговаря на изискванията, определени от държавата,
 - наличните спасителни жилетки /да има за всеки човек на борда/,
 - ограниченията за скорост, валидни за акваторията /определената водна площ/.
- Добре е да сте тренирали ситуации на преобръщане и падане зад борда.

Лодките и джетовете са любимо хоби на много хора. Плавателните съдове се различават по вид и големина, и всеки има специфични изисквания за експлоатация. За да бъдете в безопасност, спазвайте следните правила:

Точно преди да тръгнете

- проверете прогнозата за времето
- вземете си и подходящи дрехи, които може да са ви необходими при промяна на времето
- не претоварвайте плавателното средство
- оставете информация - относно заплануваната дестинация и продължителност на плаването ви
- осигурете спасителни жилетки за всички на борда
- ако ви е първо плаване, подсигурете се с човек на борда, който е опитен и запознат с района
- съобразявайте скоростта на управление с вашите умения.

СЪВЕТИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ В ЛОДКАТА:

Поддържайте центъра на тежестта на лодката при слизане и качване.

Подредете багажа на безопасно място.

Всеки да носи спасителна жилетка.

Следвайте правилата на водния трафик.

Избягвайте зони с плувци и други лодки.

Наблюдавайте за промени във времето.

Наблюдавайте за предупредителни знаци.

Оставете информация за дестинацията и времето на завръщане.

13.ЛИЧНО ПЛАВАТЕЛНО СРЕДСТВО / СПАСИТЕЛНА ЖИЛЕТКА

Въпрос: Какво е лично плавателно средство?

Отговор: Всяко подкрепящо при плаването облекло е лично плавателно средство. Облеклото се състои от спасителни жилетки, якета и др.

Въпрос: Как са класифицирани спасителните жилетки?

Отговор: Класифицират се по нивото на защита и нуждите на ползващия ги.

Въпрос: Има ли различни видове спасителни жилетки?

Отговор: Да, те са различни типове със специфични особености.

Спасителните жилетки са направени за плавателни средства, които газят дълбоки води и са обикновено в жълт, оранжев или червен цвят. Някои от тях имат надуваема яка, голяма надуваема зона около гърдите и всички дават възможност за добра плаваемост на човешкото тяло.

Въпрос: Как да избира размера?

Отговор: Като избирате удобството и сигурността, тъй като това ще насърчи употребата им. Когато е за дете, уверете се, че размерът е точен, а не по-голям.

Въпрос: Как да разбере дали е поставена правилно спасителната жилетка?

Отговор: Когато се пристегне с всички колани, жилетката трябва да е прилепнала добре по тялото, без да е прекалено стегната или отпусната.

Въпрос: Аз съм добър плувец – защо се нуждая от спасителна жилетка?

Отговор: Дори добрите плувци трябва да я носят, когато са в открити води.

При инцидент може да ви отнеме много време да доплувате до брега. Тя ще ви държи над водата, ако сте изморен или в безсъзнание.

Спасителната жилетка всяка година спасява много човешки животи.

СЪВЕТИ:

Упражнявайте се:

Слагане на спасителната жилетка във водата и на сушата.

Влизайте и излизайте от водата с нея.

14.АЛКОХОЛ И НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА

Въпрос: Проблем ли е комбинацията от алкохол или наркотици и водни атракции?

Отговор: Да. Приблизително 30% от удавянията при възрастните са вследствие употребата на алкохол или наркотици.

Въпрос: Защо алкохолът и наркотиците причиняват удавяне?

Отговор: Алкохолът и наркотиците притъпяват сетивата ви и предизвикват рисковано поведение. Губи се реална представа за опасностите и надценявате собствените си сили и възможности. След пиене на алкохол или употреба на наркотици при влизане във водата отпуснатите мускули и опиянението намаляват възможността ви за справяне с рискови ситуации.

Въпрос: Кои са ситуацияите, при които се случват удавяния?

Отговор: Рискови са почти всички видове водни дейности като плуване, плаване, риболов, игри около и във водата.

Въпрос: Какво става с тялото ми във водата при употреба на алкохол или наркотици?

Отговор: Има широк кръг от физически промени, които настъпват при хората. Например:

Дисбаланс във вътрешното ухо – Алкохолът и рязката смяна на температурата могат да доведат до дезориентация.

Хипотермия – Алкохолът има съдоразширяващо действие, намалява кръвоснабдяването на крайниците, въпреки опитите на тялото да запази телесната температура. Под влиянието на алкохол хипотермията настъпва по-бързо.

Спазм на гласните струни – Водата в дихателните пътища предизвиква рефлексно затваряне на трахеята. Алкохолът увеличава шанса от спазъм на гласните струни, което ще затвори дихателните пътища.

Въпрос: Как се отразява употребата на алкохол на поведението ми?

Отговор:

Липса на координация – Алкохолът притъпява сетивата, особено зрението, слуха и допира. Това увеличава риска от инциденти.

Рисковано поведение – Алкохолът премахва задръжките, като позволява да се изложите на опасни рискове.

Забавени реакции – Тъй като е депресант, алкохолът намалява скоростта на процесите в мозъка. Обикновени реакции отнемат повече време. Във водата бързата реакция е от голямо значение.

Редица удавяния са вследствие на употребата на алкохол или наркотични средства.

ЗАПОМНЕТЕ:

Ако сте пили или приели наркотични средства, не влизайте във водата!

Избягвайте да влизате във водата сами!

Избягвайте да влизате във водата през нощта!

15.АВТОМОБИЛ ВЪВ ВОДАТА

Въпрос: Как мога да попадна с автомобил във водата?

Отговор: При невнимателно шофиране и след загуба на управление.

Въпрос: Къде може да възникне такъв инцидент?

Отговор: По дигите на реките или напоителни канали, по язовирните стени в близост до водоеми.

Въпрос: Как потъва автомобилът?

Отговор: Може да навлезе постепенно във водата, като следва релефа на дъното. При по-висока скорост, след скок, колата може да се превърти и да падне по различни начини във водата – настрани, с усукана предница или обърната с колелата нагоре.

Въпрос: При наводнение опасно ли е да съм в автомобила си?

Отговор: За съжаление през последните години този вид бедствия зачестиха и подценяването на опасността води до значителен брой жертви. При движение на автомобила по залят път може да се изпадне от него, да се навлезе от по-плитка към по-дълбока вода. Това се случва, когато пътят е залят, и често не може да се прецени дълбочината и скоростта на водата. Обикновено водата е мътна и може да загубиш от поглед пътното платно.

При спрял автомобил опасността не е отминала, тъй като нивото на водата може да се покачи бързо и да залее колата.

Въпрос: Как да действам, когато колата е попаднала в тиха вода с постепенно удълбочаване?

Отговор: Запазете спокойствие. Не изключвайте двигателя! Освободете предпазните колани, отворете страничните прозорци и отключете вратите.

Ако водата е на нивото на гумите – Отворете вратата и излезте по най-бързия начин от автомобила.

Ако нивото на водата се покачва рязко и доближава прозорците - Не се опитвайте да отворите вратата – отвън водата оказва силно налягане и ще е невъзможно да я отворите. Излезте незабавно през отворените странични прозорци.

Въпрос: Как да действам когато колата е попаднала в дълбока вода ?

Отговор: Потъването става за няколко секунди. Запазете спокойствие. Не изключвайте двигателя! Освободете предпазните колани. Докато се пълни купето догоре с вода, между прозорците и тавана остава въздушна възглавница, поемете дълбоко въздух и отворете вратата. Ако имате аварийно чукче, счупете страничния прозорец и излезте през него. Никога не се опитвайте да счупите предния или задния прозорец!

Въпрос: Какво да направя, ако колата ми попадне на течаща вода?

Отговор: При течаща вода и положението на колата перпендикулярно на посоката на течението, не правете опити за излизане от вратите или прозорците от страната срещу течението - то ще ви връща обратно в колата. Излизането трябва да стане от другата страна.

Въпрос: Как да изляза от страничния прозорец на колата?

Отговор: Когато излизането е през страничния прозорец, то става с лице към вътрешността на автомобила, като се захващате за покрива на автомобила и с набиране се покачвате върху него. Останете отгоре.

Въпрос: Какво да правим, след като напуснем наводнения автомобил?

Отговор: Напусналите автомобила неумеещи да плуват е добре да останат върху покрива, защото когато потъването спре, това може да се окаже техният „спасителен остров”. Ако между тях има добри плувци, те могат да доплуват до брега и да организират спасяването на останалите. Ако паднете в течаща вода и течението ви понесе, опитайте се да легнете по гръб с крака по посока на течението.

Въпрос: Кога могат да се отворят вратите?

Отговор: Вратите могат да се отворят, чак когато нивото на водата в колата се изравни с външното налягане.

Въпрос: Какво да направя, ако прозорците не могат да се отворят?

Отговор: Когато поради технически причини /повреда в електрониката/ страничните прозорци не могат да се отворят, използваме аварийното чукче. Ако нямате такова, отварянето на вратите ще бъде възможно, едва когато нивото на водата достигне горния край на прозоречните рамки.

Шибидахът на колите също може да послужи като изход за евакуация на пострадалите.

Съвети :

*ЗАПАЗЕТЕ СПОКОЙСТВИЕ.
ОСВОБОДЕТЕ ПРЕДПАЗНИТЕ КОЛАНИ.
НЕ ИЗКЛЮЧВАЙ ДВИГАТЕЛЯ.
ОТВОРЕТЕ СТРАНИЧНИТЕ ПРОЗОРЦИ.
ОТКЛЮЧЕТЕ ВРАТИТЕ.
НАПУСНЕТЕ ПОТЪВАЩАТА КОЛА.*

16. ВОДНА БЕЗОПАСНОСТ ПРИ НАВОДНЕНИЯ

Въпрос: Заплашва ли ме наводнение?

Отговор: Живеете ли в район, застрашен от наводнения? Ако сте се нанесли скоро, попитайте съседите си. В такива райони често има нанесени маркери за наводнения, които със символ отбелязват докъде може да стигне нивото на водата.

Въпрос: Как да разбера при наводнение дали е опасен районът около дома ми?

Отговор: Огледайте се наоколо: има ли реки, езера или канали до мястото, където живеете? Търсете също пресъхнали дерета или склонове, които могат да се свлекат при силен дъжд.

Потърсете информация за маркери за критично ниво на водата и за подпочвени води (информация от общината).

Въпрос: Какво е комплект за наводнение и какво има в него?

Отговор: Всеки, който живее в район, застрашен от наводнения, трябва да има подготвен комплект за наводнение. Този комплект съдържа не само предмети, които ще осигурят вашата безопасност, но също така и полезни инструменти - жизненоважни в случай на бедствие.

Съвет: Пригответе раницата си по начина, по който се готвите за двудневен поход. Добавете най-важните лични документи, аптечка и джобно радио – готово! Това е вашата чанта с най-необходимите вещи. За повече информация - www.redcross.bg/disaster/disaster_advice.html

Въпрос: Очаква се нивото на водата да се покачи, какво да правя?

Отговор: Докато водата все още не е проникнала в дома ви, използвайте оставащото време, за да преместите вещите си в стая на горните етажи.

Първо, бъдете сигурни, че всички ваши най-важни документи и лични вещи са на безопасно място.

След това започнете да събирате другите си ценни вещи.

Помислете навреме да преместите колата си от подземния гараж или от паркинга, ако е в близост до водата.

Следете информацията по медиите.

Ако ще се евакуирате, спрете водата, електричеството, газта или нафтата. Внимавайте с фризерите. Използвайте торби с пясък и запечатайте отворите.

При невъзможност за евакуиране на животните, отворете вратите на помещенията, където са затворени.

ВНИМАНИЕ: избягвайте контакт с водата при наводнение! Тя може да е замърсена, по нея да тече ток, или може да ви завлече в опасно течение.

Въпрос: Какво още трябва да знам?

Отговор: Никога не влизайте в наводнени улици, под мостове, подлези и не ходете по алеи край водни канали - водата може да ви отнесе!

Когато наводняването е неизбежно, не влизайте в мазета или подземни гаражи!

Когато вече има вода в мазето, това е опасна за живота ситуация, дори и да носите гумени ботуши: електрическите контакти в ниската част на стената сигурно са наводнени.

Не се опитвайте да шофирате през наводнени улици. Когато гумите са под вода, не палете колата, защото това може да причини сериозна повреда. По-добре да я оставите, където е.

Въпрос: Как да предпазя семейството си в последната минута?

Отговор: Когато дойде потопа, няма време за губене. Запазете спокойствие. Приоритет номер едно е да бъдат спасени и защитени засегнатите от наводнението хора, само след това идва спасяването на вещите. Помнете – повечето неща могат да бъдат заменени, но не и животът.

Когато водата проникне в дома ви, се изтеглете на по-висок етаж в сградата, в стая, откъдето можете да избягате (например през прозореца или през терасата). Вземете комплекта за наводнение, сложете си, ако имате, спасителни жилетки.

17. БЕЗОПАСНОСТ ПРИ СПАСЯВАНЕ

Въпрос: Кога трябва да правя опит за спасяване?

Отговор: Във всяка спешна ситуация вашата сигурност трябва да е на първо място. Има много видове спасителни действия, които не включват влизане във водата, като е важно да се прецени точно какво да се направи. Помнете – ако влезете във водата необмислено и изпаднете и вие в беда, няма да помогнете на никого.

Въпрос: Как да помогна, ако видя човек, който се дави?

Отговор: При спасяване решителни са първите минути след инцидента, когато давящият се е още на повърхността. Важно е да се знае как да се окаже помощ и да подсиgurите собствената си безопасност.

Въпрос: Как да действам?

Отговор: Успехът на спасителната акция, а в много случаи и животът на тези, които се опитват да помогнат, зависи от тяхната съобразителност, решителни действия и познаването на някои основни правила:

- Осигуряване на собствената безопасност. Това е важно не само за вас, но и за успеха на предприетото спасяване.
- Да се избягва пряк контакт с давящия се, освен в случаите на подаване на ръка или крак от брега.
- Уведомете вие или някой около вас за водния инцидент на телефон 112.

Въпрос: Има ли риск при спасяване?

Отговор: Да. Средно пет души губят живота си годишно при опит да спасят някого. Често човекът, който се дави, е в паника и може да ви завлече надолу, затова не му позволявайте да ви сграбчи. За да избегнете прекия контакт, използвайте предмет, който да му подадете. При необходимост, когато застрашава вашата безопасност, винаги може да го пуснете.

Въпрос: Как да разбера кой начин на спасяване да използвам?

Отговор:

- **Когато виждате, че човекът може сам да се справи** - използвайте насърчаване с говорене, подкрепяйте го. Ако разполагате с плаващ предмет, хвърлете го или го изтласкайте към него.
- **Когато пострадалият е близо до брега** - Огледайте се за предмет, с който може да издърпате бедстващия към брега /кърпа, дреха, пръчка и др./. Говорете му – това дава по-голяма увереност и на вас, и на пострадалия.

***ВАЖНО:** Когато оказвате помощ, е необходимо да си осигурите стабилна и сигурна опора, за да не бъдете повлечени във водата.*

- **Когато пострадалият е на по-далечно разстояние от брега** и е невъзможно да бъде оказана помощ по описаните вече начини, може да се хвърли спасително средство –

обикновено въже със завързан на единия край плаващ предмет /туба, топка, голяма пластмасова бутилка и други/. Спасителното средство трябва да се хвърли по възможност зад пострадалия, за да може при изтеглянето му с въжето към брега, той да попадне в обсега на ръцете на давящия. При наличието на плаващи предмети - надуваеми дюшеци, пояси, дъски и др. те могат да бъдат хвърлени или изтласкани към давящия се.

- **Когато се намирате в лодка** - към пострадалия може да се подаде гребло, а изтеглянето на пострадалия в лодката трябва да стане през кърмата /задната част/, за да се избегне преобръщането ѝ.
- **Когато сте във водата и забележете давящ се човек** – Извикайте за помощ, вдигнете и размахайте ръка над водата. Опитайте се с думи да успокоите изпадналия в беда. Ако разполагате с надуваем дюшек, борд, дъска и др. ,подайте на давящия се, за да се хване.

ВАЖНО: *Не позволявайте на давящия се да ви доближи и сграбчи, това може да се окаже фатално и за двама ви.*

Внимание: СПАСЯВАНЕ С ПЛУВАНЕ СЕ ИЗВЪРШВА САМО ОТ КВАЛИФИЦИРАНИ ВОДНИ СПАСИТЕЛИ!!!

Въпрос: Как да помогна, ако нямам подръчни средства ?

Отговор: Ако наоколо няма подходящи подръчни средства, но на мястото има вертикална стълбичка, колона или друга стабилна опора, спасяващият може да влезе във водата, да се хване с ръка за опората и да подаде на давящия се ръка или крак. По този начин се удължава разстоянието, на което може да се помогне, без опасност от завличане във водата.

При плитък бряг, най-често при инциденти в дънни ями или прагове, и ако на брега по време на инцидента се намират повече хора, се прави спасителна верига /живо въже/ - хората се хващат здраво за китките с /дясна за дясна ръка и т.н., като най-високите са от към пострадалия/ и бавно първият навлиза в удълбоченото място. Последният на брега трябва да е заел стабилна опора за избягване опасността от увличане на спасяващите в дълбокото място.

Въпрос: Къде мога да науча повече за водното спасяване?

Отговор: От Водноспасителната служба на БЧК и от опитни спасители.

Участието в спасяване може да бъде много стресиращо. Самосъхранението е главен фактор. Всяка година хора се давят, докато се опитват да спасят други.

18. ХИПОКСИЯ И ХИПЕРВМЕНТИЛАЦИЯ

Въпрос: Какво е хипоксия?

Отговор: Хипоксията е внезапно и остро намаляване на нивото на кислород в тялото, като състоянието чувствително повлиява на мозъчните функции и може да доведе до увреждане на мозъка и смърт. Всички имаме нуждата да дишаме, но един плувец може да пренебрегне

симптомите на нужда от въздух, за да постигне поставена цел. Когато настъпи хипоксия, плувецът забавя движенията си и загубва съзнание.

Въпрос: При какви условия се проявява хипоксия?

Отговор: Кислородът в тялото пада до ниво на безсъзнание. Когато човек задържи въздух, нивото на въглеродния диоксид в кръвта се покачва. Това предизвиква нужда от глътка въздух и следователно поемане на кислород и отделяне на въглероден диоксид. При липсата на тази глътка въздух се проявява хипоксията.

Въпрос: Какво е хипервентилация?

Отговор: Хипервентилацията се появява, когато човек извършва бързи и дълбоки вдишвания и издишвания. Намалява се нивото на въглеродния диоксид в кръвта, който се явява стимулант за дишане. Това е много опасно, тъй като не повишава нивото на кислород в кръвта.

Въпрос: Защо е опасна хипервентилацията?

Отговор: С ниско съдържание на въглероден диоксид тялото трябва да разчита на ниското ниво на кислорода като стимул за дишане, като това може и да не стане преди изгубване на съзнание.

Въпрос: Повишава ли хипервентилацията запасите от кислород?

Отговор: Не, хипервентилацията намалява въглеродния диоксид, но не повишава кислорода. По тази причина Водноресителната служба не препоръчва да хипервентилира човек, който специално не е обучен за това.

Въпрос: Среща ли се често хипоксията?

Отговор: Напоследък инциденти с хипоксия се срещат при хора, упражняващи «свободно гмуркане» или такива, които се „състезават» за издръжливост за стоене под вода. За съжаление, такива инциденти се случват често и в басейните за обществено ползване.

Въпрос: Опасна ли е хипоксията?

Отговор: Да, може да доведе до смърт.

Хипоксията е недостиг на кислород за мозъка, което може да доведе до загуба на съзнание и ако е във водата - до удавяне. Хипоксията се появява, когато хората се стремят да задържат въздух и пренебрегват сигналите, които тялото им изпраща и изпадат в безсъзнание. Следващият път, когато си поемат въздух, дробовете им се пълнят с вода и те се давят.

19. ПЪРВА ДОЛЕКАРСКА ПОМОЩ /ПДП/ ПРИ ВОДНИ ИНЦИДЕНТИ

Въпрос: Какво е ПДП?

Отговор: Първа долекарска помощ е съвкупност от прости, но достатъчно целесъобразни и ефективни мерки за спасяване живота на пострадалите при даване. Освен животоспасяващи тези мерки намаляват последствията от инцидента.

Въпрос: Защо трябва да знам как се прави?

Отговор: В повечето спешни случаи първият човек на мястото на инцидента е роднина или близък. Да притежавате способностите да реагирате в подобна ситуация може да се окаже решаващо за живота на пострадалия.

Въпрос: Какво включва ПДП?

Отговор: Колкото и стресираща да е ситуацията, важно е да следвате първите четири ключови стъпки. Това ще ви даде възможност да оцените правилно ситуацията и да предложите правилната помощ, без да пропуснете нещо важно.

1. Осигуряване на собствената си безопасност и тази на пострадалия.
2. Оценка на състоянието на пострадалия.
3. Обадете се /викайте за помощ/ или помолете някой да се обади на тел. 112.
4. Съживяване – съчетание на изкуствено дишане и извънгръдно притискане на сърцето.

Въпрос: Къде мога да се науча да оказвам ПДП?

Отговор: Български червен кръст предлага курсове по ПДП, от които ще придобиете необходимите знания и умения за справяне в различни спешни ситуации, както и увереност да ги използвате в случай на нужда.

При липса на дишане и кръвообращение се провеждат едновременно изкуствено дишане и извънгръдни притискания на сърцето, което се нарича кардио-пулмонална ресусцитация /КПР/ или съживяване.

Първа долекарска помощ е едно от четирите основни послания на програмата “Дръж под око”. Придобитите знания и умения могат да ви помогнат да спасите живота на близък човек.

Изкарали ли сте курс за първа помощ?

Скоро ли са придобити, т.е. опреснявани ли са през изминалата година?

Имате ли залепени инструкции за ПДП до басейна?

Имате ли спешните номера до телефона си?

Имате ли записани точните си координати?

ИСТОРИЯ ОТ ЖИВОТА

Мария, майка на две деца: „Бях вътре само за около минута, когато осъзнах, че вече не чувам 2-годишното си дете и се втурнах уплашена навън. Намерих го да лежи проснато във водата. Извадих го и започнах да правя 5 първоначални вдухвания, последвани от 30 извънгръдни притискания и 2 вдухвания. Казах на мъжа ми да извика линейка. Аз продължих съживителните действия извънгръдни притискания/ изкуствено дишане – съотношение 30:2.

Лекарският екип дойде след 25 минути. Малко след като родих, изкарах курс за първа долекарска помощ. Затова при пристигането на линейката детето ми вече дишаше.

Според лекарите, ако не беше тази моя намеса, то щеше или да умре, или да остане с мозъчни увреждания.”