

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ИЗДАНИЕ ИДА-ВИРУСКОГО УЕЗДНОГО СОВЕТА ПО ЗДОРОВЬЮ



## Спасатель: собираясь искупаться, не недооценивайте природу

На пляже также необходимо соблюдать действующие там правила поведения.

"Когда заходите в воду, не стоит недооценивать природу", - говорит руководитель НКО "Eesti Vetelpääste" Герт Тедер, который также объясняет основные правила, при соблюдении которых купание и плавание будут безопасными.

По оценке Тедера, поведение эстоноземельцев на водоемах и вблизи них в последние годы, безусловно, стало более сознательным и ответственным. Вероятно, это связано с активными кампаниями по профилактике и безопасности.

На вопрос Академии здравоохранения, склонны ли люди переоценивать свои навыки в воде, Тедер отвечает, что на охраняемом общественном пляже спасатели не позволят такому случиться. Впрочем, на других водоемах такое случается. "Это можно определить и в обратном направлении. Скорее, недооценивают природу, то бишь водоем, нежели переоценивают свои способности", - поделился он своим наблюдением.

Он рекомендует купаться на предназначенном и подготовленном для этого пляже. Там действуют правила безопасности и дно водоема обследовано. Конечно, лучше всего будет общественный пляж, ведь здесь также есть водно-спасательная служба и пункт первой помощи.

### Основные правила безопасного поведения на водоемах

Детей, независимо от возраста, не оставляйте без присмотра. Родители очень часто теряют зрительный контакт со своими детьми, и тогда и ребенка, и родителя охватывают паника и страх. К сожалению, на крупных пляжах поиск пропавших детей или их родителей является повседневной проблемой для спасателей.

Никогда не купайтесь в одиночку, идя купаться, предупредите своего спутника. Всегда хорошо сообщить кому-нибудь из компании о желании пойти поплавать. Это исключит ситуацию, когда компания вдруг обнаруживает, что кого-то нет. В таком случае неизвестно, пошел ли человек плавать (может быть, утонул) или еще куда-то. Такие случаи также часто случаются на пляже, когда люди жалуются, что кто-то из компании пропал.

Не плавайте в состоянии опьянения (как алкогольного, так и наркотического)! В состоянии опьянения становится роковым нарушение координации, вызванное интоксикацией. При плавании необходим ритм между движениями и дыханием. У подвыпившего человека он нарушен и может возникнуть



По возможности используйте для купания официальные пляжи, где также присутствуют спасатели. В Ида-Вирумаа один из таких пляжей находится в Нарва-Йыэсуу. Илья Смирнов

### Плавание полезно для здоровья, но надо знать свои пределы

Самый простой способ предотвратить несчастный случай с пожилым человеком - поговорить с ним о безопасности на воде и дать дельный совет. Поговорите с пожилым родственником и посоветуйте:

- \* Выбирать для купания безопасные, официально охраняемые места для купания
- \* Не плавать на полный желудок
- \* Плавать в компании, чтобы компаньон при необходимости смог позвать на помощь
- \* Всегда осторожно входить и выходить из воды
- \* Плавать близко к берегу и так, чтобы ноги всегда доставали до дна.

### Купаться в нетрезвом виде воспрещается!

Находясь у водоема, помните, что купание и алкоголь несовместимы. Вот почему так важно следить за своими друзьями и близкими у водоема - не пускать их в нетрезвом виде купаться. Подвыпивший человек не в состоянии оценить опасность ситуации, поэтому важно, чтобы находящиеся рядом люди были начеку и в случае необходимости вмешались, запретив человеку, употребившему алкоголь, заходить в воду. Прошлый год был одним из годов с наибольшим количеством несчастных случаев на воде с момента восстановления независимости. В 2021 году в несчастных случаях на воде погибли 60 человек, только в июле - 15 человек. Также в 2020 году количество утонувших было очень высоким - 58 человек. Более половины утонувших были пьяны. Несмотря на то, что осознают опасность купания в нетрезвом виде, под влиянием спиртного чувство безопасности утрачивается, и выпивший заходит в воду освежиться, поплавать или испытать себя. Во время какой-либо деятельности на водоемах (купание, рыбалка, катание на лодках и т.д.) утонуло рекордное количество людей - 41 человек. В большинстве случаев кто-то из находившихся рядом мог бы предотвратить несчастный случай, если бы следил за товарищем и вовремя вмешался.

ситуация, когда воздух, так сказать, вдыхается наполовину с водой. Такая ситуация неожиданна для организма, и для защиты легких от попадания в них воды голозовая щель на трахее закрывается, т.е. возникает спазм и человек уже не может дышать. Это вызывает панику, и человек в таком состоянии не в состоянии выйти из этого спазма. Человек задыхается в поверхностных слоях воды и идет ко дну водоема. В случае такого утопления в легких утонувшего воды нет.

Не плавайте в перегретом состоянии, то есть при тепловом ударе! Это правило касается прежде всего тех, у кого есть проблемы со здоровьем, например, с сердцем или артериальным давлением. Чрезмерные и резкие перепады наружной температуры могут привести к внезапному ухудшению самочувствия. Для здорового человека это не должно быть проблемой.

Не плавайте на сытый желудок! На умение плавать это не влияет, но речь идет о мышечных судорогах. После еды кровь скапливается в пищеварительном тракте для участия

в переваривании пищи. Таким образом, в мышцах ее остается мало, что, в свою очередь, означает, что туда поступает недостаточно кислорода и питательных веществ. Так возникают мышечные судороги. Однако в водной среде это может привести к опасной для жизни ситуации, так как там крайне сложно справиться с судорогами. Лучшее решение - выйти из воды.

Не прыгайте в воду, а заходите постепенно! Опасность состоит в том, что при прыжке можно удариться либо о дно, либо о предмет под водой. В результате можно повредить позвоночник, что может привести к параличу или смерти.

Плывайте вдоль берега или в сторону берега и на такой глубине, чтобы ноги доставали до дна. В случае возникновения усталости или мышечных спазмов человек больше не сможет плыть. В таком случае именно выбранная для купания глубина окажется спасительной: если ноги достают до дна, то проблем не возникнет.

При ощущении холода надо незамедлительно выйти из воды! Тело человека очень быстро охлаждается в воде,

что приводит к замедлению движений и утоплению. Холодная вода также может вызвать мышечные спазмы, поскольку кровеносные сосуды из-за холода сужены и кровоснабжение затруднено. Купальщик легче устает; если больше нет сил плыть, надо выйти из воды.

Никогда не притворяйтесь тонущим! Спасатели на воде реагируют на любую тревогу. Это деятельность, спасающая жизни, и любая шутка на эту тему только сеет панику среди отдыхающих на пляже.

Не соревнуйтесь в задержке дыхания и в плавании под водой! Кислородное голодание головного мозга может привести к состоянию, подобному интоксикации, что, в свою очередь, может вызвать непроизвольный вздох под водой. В результате - утопление.

Не удерживайте никого под водой и не тяните под воду! Тот же результат, что и при плавании в нетрезвом виде. Тот, кого внезапно потянули под воду, может вдохнуть воды. В результате - возникающий в качестве защитной реакции спазм и удушье. (Tervishoiukadeemia.ee)

## Топ-6 водоемов Эстонии - похитителей человеческих жизней

За последние десять лет водоемы, находящиеся рядом с домом, забрали сотни человеческих жизней. При определенных обстоятельствах опасными могут быть как озера и пруды, так и небольшие каналы.

Нередко причиной того, почему человек утонул, является переоценка своих возможностей. Также люди часто не могут оценить то, насколько опасны небольшие водоемы. Особенно это заметно весной, когда берега водоемов мягкие и скользкие, и, к сожалению, достаточно просто невнимательности или легкого падения, чтобы произошло несчастье. У более чем половины происшествий на воде особую роль сыграл алкоголь, - сказал эксперт отдела профилактики Спасательного департамента Микко Виркала.

Чаще всего люди тонут в реках. За десять лет реки Эстонии забрали 128 человеческих жизней, в среднем 13 человек в год. Большинство подобных несчастий происходит весной или летом. Средний возраст утонувших - 51 год. 80% утонувших в реках были мужчинами. В более чем половине случаев люди были в алкогольном опьянении.

В озерах за последние десять лет прервалось 115 человеческих жизней. В среднем 12 человек в год и чаще всего летом. Средний возраст утонувших в озере - 49 лет. 88% всех утонувших в озере были мужчины. В половине несчастных случаев люди были в состоянии алкогольного опьянения.

Море также является одним из опаснейших мест. За последние десять лет в нем утонуло 112 человек, в среднем 11 человек в год. Более половины случаев произошло летом. Средний возраст утонувших в море - 52 года, большую часть утонувших, а именно 86%, составляют мужчины. Каждый третий утопленник - пожилой человек.

В прудах за десять лет утонуло 72 человека, в среднем 7 человек в год.

нуло 72 человека, в среднем 7 человек в год. Большая часть происшествий случалась весной и летом. Средний возраст утонувших - 56 лет. Каждая третья жертва пруда - это пожилой человек или ребенок. Именно пруды забирают больше всего детских жизней.

Канавы также являются опасными водоемами. За последние десять лет в них утонуло 25 человек, в среднем три человека в год, чаще всего весной. Средний возраст утонувших в канаве - 59 лет, в 80% всех случаев жертвой канавы становились мужчины, а более половины утопленников были в алкогольном опьянении. Чаще всего человек поскользнулся и упал в воду.

Колодец тоже является водоемом. За десять лет в колодцах утонуло 17 человек, что в среднем 2 человека в год. Средний возраст утонувших - 60 лет, почти половина из них - пожилые люди. Главной причиной несчастья стало падение.

Несчастному случаю на крупном водоеме обычно предшествовало купание или рыбалка, в случае более мелких водоемов человек тонул из-за того, что поскользнулся или упал в воду.

Спасательный департамент призывает всех следить за тем, чтобы водоемы около вашего дома были безопасны. "Чтобы избежать падения в водоем, его по возможности нужно огородить забором, открытые колодцы закрыть, а крутые берега очистить от мусора, чтобы они были видны, - объяснил Виркала. - Также мы призываем людей продумывать свои действия и создавать безопасные решения. При возможности лучше в водоем поставить насос, чтобы пожилому человеку не надо было нагнувшись набирать воду из колодца. Так можно избежать того, что он поскользнется и упадет", - добавил он.

В этом году в водоемах Эстонии утонуло уже 26 человек. (rescue.ee)



В прудах за десять лет утонуло 72 человека, в среднем 7 человек в год. RESCUE.EE