



**ЛЬВІВСЬКИЙ КОЛЕДЖ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ
ШТАБ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ КОЛЕДЖУ**

Все
про безпечний відпочинок на водних б'єктах
(інформаційний матеріал про безпеку купання)

Львів - 2019

Зміст

№ з/п	Назва інформаційного матеріалу	Номер сторінки
1.	Кількість і причини загибелі людей на водних об'єктах України та Львівської області за останні роки.	3
2.	Основні правила поведінки на воді (заходи безпеки при купанні).	4 – 5
3.	Перелік місць масового відпочинку населення на водних об'єктах Львівщини.	6 – 7
4.	Види утоплення (поняття та визначення).	8
5.	Порядок надання невідкладної допомоги людині при утопленні.	9
6.	Рятувальні підрозділи Львівської центральної рятувально-водолазної служби – ЛЦРВС (<i>місце їх розташування та контактні телефони</i>).	10

Кількість загиблих на водних об'єктах

Рік	в Україні		у Львівській обл.	
	всього	з них дітей	всього	з них дітей
2011	1794	154	104	9
2012	1881	132	98	9
2013	1580	152	97	13
2014	1486	121	108	7
2015	1261	107	78	5
2016	1287	98	47	2
2017	1417	117	68	6
2018	1258	105	40	5

Основні причини загибелі людей на воді

Аналіз загиблих в Україні на водних об'єктах за ці попередні роки свідчить, що більшість летальних випадків сталися з наступних причин:

1. Невміння добре плавати – 3 %.
2. Купання в необладнаних для цього водоймах – 59 %.
3. Порушення правил поведінки (заходів безпеки) на воді – 21%:
 - ігнорування режимом купання (перегрівання, перевтома тощо);
 - купання без нагляду людей, які добре вміють плавати;
 - купання в стані алкогольного (навіть незначного) сп'яніння;
 - пустощі (недопустимі ігри) у воді;
 - купання в морі при його сильному хвилюванні.
4. Аварійні ситуації на човнах і інших плавзасобах – 17 %.
(під час ловлі риби, переправ у період паводків і повеней, тощо)

Основні правила поведінки на воді

(заходи безпеки при купанні)

1. Режим купання.

- Найбільш сприятливою для купання є безвітряна, сонячна погода з температурою повітря 22 градуси, та води – 17-19 градусів (у більш холодній воді знаходитися небезпечно). Купатися краще ранком або ввечері, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегріву.

- **Плаваючи не перевтомлюйтеся.** Плавати можна не більше 20 хвилин, причому цей час повинен збільшуватися поступово, починаючи з 3-5 хвилин. Якщо ви у воді відчуваєте, що втрачаєте сили, або тіло зводять судами – не соромтеся, кличте на допомогу.

- **Не можна у воді доводити себе до ознобу.** При переохолодженні у воді настає різке рефлекторне скорочення різних м'язів, що може спричинити припинення дихання, втрату свідомості, судами м'язів кінцівок тощо. Краще купатися декілька разів по 15-20 хвилин

- **Після тривалого перебування на сонці,** коли периферичні судини сильно розширені, не пірняйте, **заходьте у воду поступово** – різка зміна температури тіла дуже небезпечна для людського організму (для більшої тепловіддачі можна спочатку декілька разів осунутися).

2. Місце купання.

- Купатись треба на пляжах, водних станціях та інших, спеціально обладнаних для цього, місцях. Ці місця колективного відпочинку завжди мають необхідні засоби для надання допомоги потерпілим, та й коли поруч з вами багато людей, то в разі нещастя можна розраховувати на допомогу.

- Не ігноруйте обмежувальними знаками (буями) в місцях купання, адже вони показують акваторію води з перевіреним дном, визначеною безпечною глибиною – там гарантована відсутність водовирів та інших небезпек ("**не знаєш броду не лізть у воду**").

- Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, треба вибрати місце з твердим та чистим дном, поступовим ухилом. У воду заходьте обережно.

- Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно. Перший стрибок краще робити ногами вниз - "солдатиком". Не пірняйте в мілких та невідомих місцях, особливо з розбігу вниз головою – ви можете вдаритися об дно, знепритомніти та загинути.

3. Організація купання.

- Купання доцільно організувати таким чином, щоб за людиною, що у воді, персонально спостерігала інша людина з числа друзів, товаришів чи знайомих, що залишилась на березі водойми і яка, у разі потреби, могла б надати чи організувати необхідну допомогу.

- Купання дітей повинно проходити тільки під наглядом старших, які добре вміють плавати. Особливо не лишати у воді малят – вони можуть оступитися і впасти, захлинутися водою або потрапити в яму.

- Поєднання віддиху на воді (купання) із вживання алкогольних напоїв категорично недопустимі (алкоголь, навіть в невеликих дозах, блокує нормальну діяльність головного мозку, "п'яному море по коліно").

- Не запливайте далеко, особливо за буї, тому що можна не розрахувати своїх сил. Відчувши втому, не треба губитися і рватися якнайшвидше доплисти до берега. Потрібно "відпочивати" на воді. Для цього обов'язково треба навчитися плавати на спині. Перевернувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні легкими рухами рук і ніг, ви зможете відпочити.

- Не треба перепливати водойми на суперечку. Довести своє уміння плавати можна пропливши кілька разів ту саму відстань поблизу берега.

- Якщо захопило течією, не намагайтеся з ним боротися. Треба плисти униз за течією, поступово (під невеличким кутом_ наближаючись до берегу.

- Не губитися, навіть якщо потрапили у вир. Необхідно набрати побільше повітря в легені, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок вбік, спливати.

- У водоймах із великою кількістю ряски потрібно плисти не чіпаючи рослини, не робити різких рухів. Якщо усе ж руки або ноги заплутуються стеблами, необхідно зупинитися, прийняти положення "поплавця" і звільнитися від них.

- Дуже обережно плавати на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках. Вітром або течією їх може віднести дуже далеко від берега, а хвилею - захлеснути, із них може вийти повітря, і вони загублять плавучість.

- Купання з маскою, трубкою і ластами потребує особливої обережності. Не можна плавати з трубкою при сильному хвилюванні моря. Плавати треба тільки уздовж берега та обов'язково під постійним наглядом, щоб вчасно могла прийти допомога.

- Не наближатись до близько пропливаючих суден, човнів і катерів.

Не нехуйте правилами поведінки на воді. Будьте уважними!

ПЕРЕЛІК

**місць масового відпочинку населення на водних об'єктах Львівщини
станом на 1 травня 2019 року (всього 41 водний об'єкт, з них 25 пляжів)**

№ з/п	Місце розташування об'єкту	Назва водного об'єкту	Власник місця відпочинку	Наявність рятувальн. поста
м. Львів - 2 (пляжів – 2)				
1.	смт Брюховичі	Озеро для купання	Готельн. комплекс “Колиба” смт. Брюховичі	+
2.	смт Брюховичі	Озеро для купання	Приватний підприємець	+
м. Моршин - 1 (пляж-1)				
3.	м. Моршин	Став для купання	Моршинське комунальне підприємство “Зелене місто”	-
м. Стрий - 1 (пляж-1)				
4.	м. Стрий	Річка Стрий	Стрийський комбінат комунальних підприємств	+
Городоцький район – 3 (місць для спортивної риболовлі - 3)				
5.	с. Родатичі	Озеро для спортивного вилу риби	База відпочинку вихідного дня “Сокіл”	-
6.	с. Родатичі	Озеро для спортивного вилу риби	Експрес бар-мотель “Чарівна долина”	-
7.	с. Завидовичі	Озеро для спортивного вилу риби	Приватний підприємець	-
Дрогобицький район – 2 (пляжів - 2)				
8.	с. Модричі	Озеро для купання	ТЗОВ “Алексік”, зона відпочинку “Казацький хутір”	+
9.	с. Майдан	Озеро для купання	ПАТ “Соціальні ініціативи Криворіжжя”	+
Жовківський район – 2 (пляжів та місць для спортивної риболовлі - 2)				
10.	с. Воля Гамулецька	Озеро для купання та спортивного вилу риби	База “Альбатрос” Приватний підприємець	+
11.	с. Фійна-Майдан	Озеро для купання та спортивного вилу риби	База “Чарівні озера” ГУ ДФС у Львів. області	+
Золочівський район - 1 (пляж та місце для спортивної риболовлі - 1)				
12.	м. Золочів	Міський став в парку “Здоров'я” для купання	Золочівська міська рада,	+
Пустомитівський район – 3 (пляжів – 3)				
13.	с. Лісневичи	Став для купання	База “Озерний край” Приватний підприємець	+
14.	с. Старе село	Став для купання	Приватне господарство “Бухта Вікінгів”	+
15.	с. Давидів	Став для купання	ДП СОБ “Львівська Швейцарія”	+
Перемишлянський район– 3 (пляжів – 3)				
16.	м. Перемишляни	Озеро для купання та спортивного вилу риби	Перемишлянська МР	+
17.	с. Стрілки	Озеро для купання та спортивного вилу риби	Готельно-відпочинковий комплекс ТЗОВ “Узлісся”	+
18.	с. Коросно	Озеро для купання та спортивного вилу риби	Приватне підприємство “Гостинний Двір”	+

№ з/п	Місце розташування об'єкту	Назва водного об'єкту	Власник місця відпочинку	Наявність рятувальн . поста
Самбірський район – 1 (пляжів – 1)				
19.	с. Дубрівка	Озеро для купання	Приватний підприємець Хробак С. І.	+
Миколаївський район – 8 (пляжів – 8)				
20.	Гонятичівська с.р. ж/д станція “Задорожне”	Водойма «Задорожне»	Колективне підприємство “ГОВІ”	+
21.	Гонятичівська с.р. ж/д станція “Задорожне”	Водойма «Задорожне»	Приватний підприємець Романик Я.В.,	+
22.	Гонятичівська с.р. ж/д станція “Задорожне”	Водойма «Задорожне»	Приватний підприємець Кісільов Д.А.	+
23.	Гонятичівська с.р. ж/д станція “Задорожне”	Водойма «Задорожне»	Приватний підприємець Буфан І.М.	+
24.	Гонятичівська с.р. ж/д станція “Задорожне”	Водойма «Задорожне»	Приватний підприємець Щипель О.М. яхт-клуб “Качка”	+
25.	Гонятичівська с.р. ж/д станція “Задорожне”	Водойма «Задорожне»	КСТ “Цементник”, ПП Ріжок М.О.	+
26.	Тростянецька ОТГ	Водойма «Задорожне»	Тростянецька сільська рада	+
27.	Тростянецька ОТГ	Водойма “Барбара”	Приватне підприємство “Фаворит і Д”	+
Яворівський район –14 (пляжів – 1, місць для спортивної риболовлі - 13)				
28.	с. Верещиця	Рекреаційна водойма Яворівського Національного природного парку (пляж)	“Яворівський Національний природний парк”	+
29-35.	с. Верещиця	7 озер для ловлі риби (каскад озер)	Мисливсько – рибальське господарство “Старичі”	-
36.	с. Завадів	Озеро любительського рибальства "Завадівське"	Завадівська сільська рада	-
37.	с. Оселя	Озера любительського рибальства	Рогізнянська сільська рада	-
38.	с. Віжомля	Озера любительського рибальства	Віжомлянська сільська рада,	-
39.	с. Прилбичі	Озеро Малий Гноєнець (любительське рибальство)	Прилбичівська сільська рада	-
40.	с. Терновиця	Озеро Великий Гноєнець (любительське рибальство)	Терновицька сільська рада	-
41.	с. Новий Яр	Озеро Яворівське (любительське рибальство)	Новояворівське ДП “Екотрансенерго”	+

Види утоплення

Утоплення – одна з форм механічної асфіксії в результаті попадання рідини в верхні дихальні шляхи. В залежності від причин, що призвели до утоплення (від механізму утоплення), розрізняють 3 види утоплення:

1. Справжнє (вологе) утоплення - настає внаслідок попадання рідини в дихальні шляхи (відмічається в 70-80 % випадків). Воно супроводжується короткочасною затримкою дихання. Вода потрапляє в легені, вимиває сульфактант і настає повне припинення газообміну. Одночасно при заповненні легенів водою руйнується капілярна мембрана і вода проникає в кровоносне русло та змішується з кров'ю, що призводить до зміни її структури та збільшення об'єму (протягом декількох хвилин об'єм циркулюючої крові збільшується в 1,5 і більше разів). Смертельна доза аспірованої води 20 – 30 мл/кг маси тіла

Виділяють 3 періоди справжнього утоплення:

а) початковий – свідомість у витягнутого з води збережена, спостерігається збудження, неадекватна реакція на оточення, недооцінка серйозності випадку, відмова від медичної допомоги (може бути і загальмованість, депресія). У потерпілого відмічається озноб, “гусяча шкіра”, дихання прискорене, на відстані чути шуми у верхніх дихальних шляхах, приступи кашлю, може спостерігатись блювота водою, якою наповнився потопаючий.

б) агональний – зростає загальний ціаноз, шкіра стає фіолетово-синьою (“сині” утоплені), спостерігається втрата свідомості, дихання стає рідшим, судомним, супроводжується виділенням рожевої піни із носових ходів та рота.

в) клінічної смерті - свідомість відсутня, різко виражена синюшність шкіри, обличчя одутле, вени шиї набряклі, зіниці розширені.

2. Асфіктичне утоплення – настає внаслідок припинення газообміну через ларингоспазми і є наслідком різкого гальмування центральної нервової системи під впливом алкоголю, раптового інфаркту міокарда, гострого порушення мозкового кровообігу, приступу епілепсії тощо або травми (перелом в шийному відділі хребта при пірнанні). При цьому виді утоплення відсутні некоординовані рухи і спроби вибратися з води. Вода без перешкод поступає в верхні дихальні шляхи, однак спазм м'язів гортані запобігає заповненню легенів водою. Одночасно велика кількість води попадає в шлунок. Однак в подальшому, якщо постраждалий із води не витягнтий, спазми голосової щілини після термінальної паузи змінюється атонією і вода заповнює легені.

3. Синкопальне утоплення – настає через зупинку серця і дихання в результаті психічного (страх) або рефлекторного (удар об воду, холодний шок) впливу, тому відразу настає період клінічної смерті. Дихання і серцебиття відсутні, немає виділення піни і рідини із дихальних шляхів, відсутній ціаноз шкіри, характерна різка блідість (“білі утоплені”). Цей тип утоплення в прогностичному відношенні найбільш сприятливий для надання допомоги.

Слід підкреслити, що зупинка серцевої діяльності і дихання при синкопальному утопленні настають одночасно, в той час як при справжньому утопленні спочатку настає зупинка серцевої діяльності, а при асфіктичному – зупинка дихання. Однак при всіх видах утоплення перш за все згасають функції кори головного мозку

Порядок **надання невідкладної допомоги потопуючому**

Як тільки потопуючого витягли з води необхідно (по можливості) **викликати лікаря** і відразу приступають до надання невідкладної допомоги, а саме:

1. Укласти потерпілого на спину, розстібнути йому пояс і верхні гудзики та швидко оглянути його. Якщо рот і ніс забиті мулом або піском, їх треба негайно прочистити (робиться це пальцями, повернувши голову потерпілого на бік);

2. Встановити наявність чи відсутність ознак життя (ознаки клінічної смерті – пульс відсутній, серце не чути, подиху немає, зіниці розширені і не реагують);

3. При відсутності у потерпілого ознак життя, надання допомоги повинно бути направлене (незалежно від виду утоплення) на **якнайшвидше відновлення дихання і кровообігу**, для чого:

- негайно приступити до серцево – легеневої реанімації (штучної вентиляції легень та закритий масаж серця);

- при виділенні великої кількості води із дихальних шляхів під час штучної вентиляції легень, її можна частково вивести – поверніть потерпілого лицем до землі і трохи підніміть його за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова звисли, або покладіть постраждалого животом на своє коліно (голову звісити лицем униз) і сильно натиснути на спину так, щоб вода зі шлунка і дихальних шляхів виплеснулась (ці заходи необхідно проводити у виняткових випадках і максимально швидко, із урахуванням виду утоплення – тільки у **“синіх утоплених”**):

4. Якщо у людини зіниці звужені – то вона в непритомності і штучного дихання робити не треба - дати нашатирний спирт і поплескати по щоках.

5. Після виведення потерпілого з клінічної смерті (відновлення дихання і кровообігу), здійснити помірне і поступове їх зігрівання. Для цього:

- зняти з потерпілого мокрий одяг;

- висушити тіло постраждалого рушниками та простирадлами;

- розтерти шкірні покриви потерпілого подразнюючими речовинами (етиловий або нашатирний спирт);

- закутати потерпілого в ковдри, обкласти його теплими грілками.

Якщо постраждалий у свідомості, то напоїти його гарячим чаєм.

Штаб ЦЗ коледжу

Рятувальні підрозділи
Львівської центральної рятувально-водолазної служби

№ з/п	Місце розташування	Назва водного об'єкту	Керівник підрозділу	Телефон
	Управління Львівської ЦРВС	м. Львів, вул. Личаківська, 10/12	Керівник ЛЦРВС: Фіца <i>Роман Степанович</i>	(032) 275-82-13
1.	м. Перемишляни, вул. Липова Алея, 26 а	Озеро “Молодіжне” для купання та спортивного вилову риби	Захарчук <i>Андрій Степанович</i>	098-574-73-77
2.	м. Золочів, вул. Шашкевича, 22	Міський став в парку “Здоров’я” для купання та спортивного вилову риби	Кондуш <i>Борис Борисович</i>	097-582-87-78
3.	м. Червоноград вул. Івасюка	р. Західний Буг (в межах міста)	Войтко <i>Богдан Федорович</i>	098-372-06-27
4.	ж/д ст. Задорожне Миколаївський р-н	Водойма “Задорожне” для купання та спортивного вилову риби (“Байкал”)	Герич <i>Сергій Іванович</i>	067-172-46-62
5.	с. Глина Наварія, вул. Озерна, 17, Пустомитівський р-н	Озеро для спортивного вилову риби (технічна водойма ТЕЦ-1)	Кревнюх <i>Степан Ігорович</i>	097-366-05-21
6.	Яворівський р-н (біля сіл Залужжя та Цитуля)	Кар’єр ДГХП “Сірка” (технічна водойма)	Копитко <i>Микола Ярославович</i>	097-603-46-53

Штаб ЦЗ коледжу