

Безопасное поведение на водоемах

Приближается лето. Летом у большинства людей появляется желание искупаться в озере, речке, пруду. Независимо от вида водоёма необходимо знать и обязательно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

- Нельзя купаться в нетрезвом виде, под воздействием алкоголя люди часто переоценивают свои силы, а также совершают неосторожные поступки в отношении других любителей поплавать, что зачастую приводит к плачевным последствиям;
- Нельзя кататься на водном транспорте (лодки, водные мотоциклы, лыжи и т.д.) вблизи места купания людей т.к. это может привести к травматизму;
- Не купайтесь в опасных, запрещенных местах;
- Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватом, заплывать за буйки и ограждения;
- Опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений, под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п., нырять можно только там, где имеется достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно;
- Не оставляйте детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь;
- Не разрешайте детям самовольно уходить к водоёмам и купаться;
- Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере. Плавание на надувных предметах крайне опасно, а для человека, не умеющего плавать, часто заканчивается трагически,
- Если заплыли слишком далеко и устали, расправьте руки и ноги, лягте головой на воду, закройте глаза и расслабьтесь. Чтобы удерживаться в горизонтальном состоянии, наберите в легкие воздуха, задержите его, и медленно выдыхайте.
- Если во время ныряния вы потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут путь вверх.
- Если во время плавания свело ногу, на секунду погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.
- Когда на ваших глазах тонет человек, оглянитесь, нет ли поблизости спасательных средств (ими может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить). Если решили добираться до тонущего вплавь, учитывайте течение воды, ветер, препятствия и расстояние. Приблизившись к человеку, постарайтесь успокоить и ободрить его. Если он может контролировать свои действия, то должен держаться за ваши плечи. В противном случае поднырните под тонущего, захватите (проще всего — за волосы) и буксируйте к берегу. Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине. Вернуть тонущего к жизни можно, если он был в воде до 6 минут.
- Вытащив пострадавшего, осмотрите его, освободите верхние дыхательные пути от воды и инородных тел. В случае отсутствия дыхания и сердечной деятельности немедленно приступите к реанимационным мероприятиям -делайте искусственное дыхание, при возможности переверните человека вниз головой. Несоблюдение правил поведения на воде может привести к трагическому исходу! Безопасность каждого из вас зависит от вас! Хорошего вам и безопасного отдыха на пляжах и водоемах!

Безопасность на воде

Что не рекомендуется делать при купании в воде:

Нельзя подплывать близко к идущим по воде судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - там могут торчать коряги, сваи и т.п., либо может быть небольшая глубина. При ударе о грунт можно сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно нырять с плотов, катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна-топляки, железобетонные конструкции, арматура и пр. Нырять можно лишь в

местах, специально для этого оборудованных.

Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для тех, кто не умеет плавать.

Если прихватила судорога

Судороги часто случаются при переохлаждении. Желательно при появлении первых симптомов судороги выйти из воды.

- если стянуло пальцы рук - быстро с силой сожмите в кулак кисть руки, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разожмите кулак.
- при судороге икроножной мышцы согните ногу, двумя руками обхватите стопу пострадавшей ноги и с силой подтяните стопу к себе.
- при судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть с силой назад к спине.
- произведите укалывание любым острым предметом.
- помните, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Если в нос попала вода

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути, нужно немедленно остановиться.

Энергичными движениями рук и ног удерживайтесь на поверхности воды, поднимите голову как можно выше, сильно откашляйтесь.

Чтобы избежать захлебывания в воде, соблюдайте правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, делайте вдох, когда находитесь между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Если оказался в "воронке"

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, нужно, не нарушая дыхания, плыть по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду, сделать сильный рывок в сторону по течению и всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то нужно поднять ноги и постараться освободиться при помощи рук.

Рекомендации при катании на лодке

Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Перед посадкой в лодку убедитесь в наличии спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров и черпака для отлива воды.

Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

Запрещается катание на лодках детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу.

Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом.

Если лодка опрокинулась, лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

Для не умеющих плавать особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрасы и т.п.