ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ ЛЕТОМ

С наступлением долгожданного лета сотни людей устремляются на отдых к водоемам.

Вода — добрый друг и союзник человека, помогающий получить максимум удовольствия от отдыха и укрепить здоровье.

Но в то же время она не терпит легкомысленности и может являться источником повышенной опасности.

Последствия легкомысленного поведения будут самыми тяжелыми. Чтобы их избежать, каждый человек должен знать элементарные правила безопасности на воде.

ПРИЧИНЫ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ НА ВОДЕ

Основная причина несчастных случаев при купании — недооценка опасностей и неумение выходить из тяжелой ситуации. Часто человек тонет не потому, что не умеет плавать, а потому, что поддается панике. Чаще всего к трагедии приводят такие причины, как состояние алкогольного опьянения, заплывы на дальние дистанции, купание в штормовую погоду, переохлаждение организма, мышечные судороги, разрывы надувных плавсредств, отсутствие присмотра за детьми, прыжки с высоты.

Безопасность на воде легче всего обеспечить на специально оборудованном пляже, где есть медпункт и спасательные средства.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Ежегодно в России тонут около 25-30 тысяч человек, и это страшная цифра.

Многие люди просто не умеют держаться на воде, поэтому очень важно овладеть техникой плавания еще в детстве, для того чтобы чувствовать себя уверенно и в случае необходимости суметь оказать помощь утопающему.

Техника безопасности на воде требует обязательного соблюдения следующих правил:

Желательно купаться только на оборудованных пляжах, где есть все средства для спасения и оказания первой помощи.

Статистика показывает, что 80 процентов несчастных случаев происходит в местах, не предназначенных для плавания. В незнакомых водоемах дно может нести опасность в виде разбитых стекол, коряг, металлических прутов и прочего мусора. Нельзя купаться в заболоченных местах и там, где есть тина и водоросли. Лучше всего выбирать водоемы с песчаным дном или галькой.

Не заплывать за буйки — шансы на спасение резко уменьшаются, если человек находится далеко от берега.

Строго запрещается купаться в водоемах в нетрезвом состоянии. Алкоголь дополнительно расширяет сосуды, и после погружения в холодную воду наступает резкий спазм. В условиях открытого водоема это может стоить жизни. Не стоит забывать, что нетрезвый человек не в состоянии адекватно оценивать ситуацию и может совершать поступки, которые никогда бы не совершил в трезвом виде. Как результат — 90 процентов утонувших были в состоянии алкогольного опьянения.

Правила безопасности на воде запрещают подплывать близко к судам — при их приближении уровень воды резко повышается. Кроме того, известны случаи затягивания плавающих людей под дно теплохода.

Запрещаются прыжки в воду с лодок, катеров, пирсов и прочих объектов, не приспособленных для этих целей. Это может стоить разбитой головы.

Не рекомендуется купаться в водоемах, если температура воды ниже +15 градусов. Также нельзя купаться во время шторма или в местах с сильным прибоем.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Открытый водоем - это всегда некоторая опасность и риск. Вода может выглядеть приветливо, но даже тот, кто хорошо умеет плавать, может попасть в беду. Правила безопасности на воде летом мало отличаются от общепринятых норм поведения в другое время.

Можно лишь добавить некоторые рекомендации:

Продолжительность купания должна зависеть от температуры воздуха и воды, а также от силы ветра. Рекомендованная температура окружающей среды - от +25°С при ясной безветренной погоде.

Погружаться в водоем следует постепенно, особенно если тело сильно разогрето солнцем.

Безопасность на воде летом не допускает грубых игр с погружением и удержанием под водой.

Используя надувные плавсредства, нельзя терять осторожность, ведь даже слабый ветерок способен отвести надувной матрас далеко от берега.

Купаться после еды можно только спустя 1,5-2 часа. Продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут.

БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА НА ВОДЕ

Вода — опасная стихия даже для взрослого человека, а для детей она опасна вдвойне. Причем несчастья случаются чаще всего не с теми малышами, которые не умеют плавать (как правило, они не заходят глубоко в воду), а с теми, которые мнят себя отличными пловцами. Поэтому безопасное поведение на воде детей в первую очередь зависит от родителей.

Самое первое и самое главное правило — дети дошкольного и младшего школьного возраста должны купаться строго под присмотром взрослых.

Подростки без сопровождения старших могут купаться только в специально отведенных для этого местах. Самое большое количество трагедий происходит именно в водоемах, не предназначенных для купания.

Родителям нужно не только рассказать ребенку все правила безопасности на воде, но и привить ему навыки поведения в критической ситуации. Очень важно научить подростка не паниковать и понимать, как нужно себя вести и что предпринимать.

Полезно будет овладеть техникой отдыха на воде для того, чтобы в случае необходимости ребенок сумел отдохнуть, а потом, придя в себя, плыть дальше.

Плескающиеся в воде дети обычно делают это очень эмоционально и производят много шума. Внезапно наступившая тишина обязательно должна насторожить родителей.

Перед поездкой в лагерь или на курорт следует четко объяснить ребенку, что такое безопасное поведение на воде и чем грозит несоблюдение правил.

ПЛАВСРЕДСТВА

При покупке плавсредств нужно обращать внимание на конструкцию, она должна состоять из нескольких независимых надувных частей. Тогда при повреждении одной из них ребенок будет держаться на воде за счет остальных неповрежденных элементов. Взрослые должны помнить, что любые резиновые плавсредства легко двигаются даже маленьким ветерком, поэтому с малыша, плавающего на матрасе или надувном круге, нужно буквально не спускать глаз.

Всегда следует помнить, что безопасность ребенка на воде обеспечивается

взрослыми.

ПОМОЩЬ САМОМУ СЕБЕ

Умение плавать — одна из главных гарантий безопасного отдыха на воде, но даже хороший пловец может попасть в непредвиденную ситуацию.

Если человек чувствует, что силы начинают его оставлять, следует выполнить следующие действия: Первое и самое главное — сохранять спокойствие и не паниковать. Не нужно пытаться кричать — это приведет к тому, что тонущий просто наглотается воды. Следует повернуться на спину, набрать в легкие воздух, затем медленно выдохнуть, раскинуть руки и расслабиться, отдохнуть.

При судороге нужно задержать дыхание, на секунду погрузиться с головой в воду и, схватившись за большой палец, сильно потянуть ступню на себя. Восстановив дыхание, можно повернуться на живот и плыть к берегу.

Если во время ныряния потеряна ориентация, надо интенсивно выдохнуть воздух из легких, направление пузырьков укажет путь наверх.

ПРИЗНАКИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА

В реальной жизни человек тонет совсем не так, как это показывают в кино. Тонущий человек не кричит, не машет руками, не поднимает брызг. В большинстве случаев находящиеся рядом люди даже не понимают, что человек тонет. За исключением редких случаев терпящий бедствие не может позвать на помощь, ему для этого просто не хватает воздуха.

Определить тонущего человека можно по следующим признакам:

Голова глубоко в воде, рот периодически скрывается и появляется над поверхностью.

Утопающий не может позвать на помощь, только вздохнуть и выдохнуть.

Рот полуоткрыт или открыт, голова сильно запрокинута назад.

Глаза стекленеют и теряют способность сфокусироваться.

Вертикальное положение тела.

Затрудненное и учащенное дыхание.

Человек барахтается на месте, никуда не плывя.

Попытки перевернуться на спину и принять горизонтальное положение неудачны, при этом тонущий пытается выкарабкаться из воды как по веревочной лестнице.

Если присутствует хотя бы один из перечисленных признаков, надо спросить у человека, все ли у него в порядке. Если он не ответит, это, скорее всего, означает, что человеку нужна помощь. Главное в таком случае - не упустить время.

СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩЕГО

Техника безопасности на воде гласит, что самым правильным будет позвать на помощь спасателей или людей, хорошо умеющих плавать. Но если ситуация сложилась так, что спасать терпящего бедствие придется в одиночку, данные рекомендации помогут все сделать правильно:

В первую очередь следует попробовать успокоить тонущего, дать ему понять, что помощь близка. Иногда этого бывает достаточно, чтобы человек перестал паниковать и сам доплыл до берега.

Наиболее действующий способ спасения — с лодки или с берега протянуть тонущему длинный шест или веревку, за которую он сможет ухватиться и выплыть. Если есть спасательный круг, нужно бросить его. Подплывать к терпящему бедствие лучше всего сзади, так как тонущий человек инстинктивно хватает своего спасателя и сковывает его движения, может даже непроизвольно оглушить сильным ударом. Нужно перевернуть человека на спину и плыть с ним к берегу. Если он сопротивляется и тем самым утягивает спасателя на дно, можно погрузиться с ним на

несколько секунд в воду, это поможет освободиться от судорожных захватов тонущего.
Если тонущий человек пошел ко дну, спасающий должен нырнуть, под водой взять тонущего под мышки либо за волосы и, сильно оттолкнувшись ото дна, всплыть с ним на поверхность.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Оказание первой помощи утонувшему должно производиться прямо на берегу и как можно быстрее, так как смерть при утоплении обычно наступает через 5-6 минут. Способ оказания первой помощи зависит от состояния, в котором находится утонувший.
Если пострадавший в сознании, нужно снять с него всю одежду, обтереть и укутать во что нибудь сухое и теплое. Для того чтобы из легких вышла вся вода, требуется вызвать рвоту при помощи раздражения корня языка. После того как легкие освободятся от воды, желательно дать пострадавшему теплое питье. Если утонувший без сознания, но дышит самостоятельно, ему дают понюхать нашатырный спирт, затем энергично растирают все тело. После возвращения сознания легкие освобождаются от воды посредством рвоты. Пострадавшего необходимо доставить в больницу, особенно если наблюдается синюшность кожных покровов.
Если извлеченный из воды человек не подает признаков жизни, в первую очередь ему требуется очистить полость рта. Затем спасающий должен перевернуть пострадавшего на живот через свою согнутую в колене ногу так, чтобы голова пострадавшего находилась ниже желудка и легких. После этого спасатель ритмично нажимает на спину до тех пор, пока вода не вытечет изо рта и носа. Манипуляции по удалению воды должны занять не более 10-15 секунд, затем сразу же нужно приступить к удалению жидкости из дыхательных путей. Для удаления воды из легких пострадавшего переворачивают на живот и делают ему искусственное дыхание "изо рта в рот" в сочетании с закрытым массажем сердца. После того как человек придет в себя, его необходимо согреть и немедленно доставить в больницу для последующей интенсивной терапии.