

Безопасность на воде



Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закаливания и укрепления здоровья человека.

Однако нарушения правил поведения при нахождении у водоемов влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до утопления. Каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек, из которых около 30% дети.

Вот почему каждый человек должен своевременно научиться плавать, постоянно соблюдать меры безопасности на воде и уметь оказывать помощь пострадавшим. ***Особенно опасно нахождение у воды детей без присмотра взрослых.***

Чтобы избежать беды, детям и взрослым необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде:

- купаться можно не раньше, чем через 1,5-2 часа после еды;
- не рекомендуется заниматься плаванием в открытых водоемах, при температуре воды ниже +15 °С, так как возможна внезапная потеря сознания и смерть от холодового шока. Развитию шока нередко способствует перегревание организма перед плаванием и неожиданно быстрое погружение в холодную воду;
- нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;
- не прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей;
- желательно для купания выбирать специально отведенные для этого места;
- не заплывать далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны;
- не подплывать близко к судам (моторным, парусным), лодкам, баржам. При их приближении уровень воды в водоеме значительно повышается, а при прохождении - резко падает и смывает все, что находится на берегу. Имели

место случаи, когда под дно теплохода или баржи затягивало рядом плавающих людей;

- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;

- нельзя входить в воду после перегревания на солнце или сильного охлаждения тела до образования "гусиной кожи";

- нельзя быстро погружаться и прыгать в воду после принятия солнечных ванн, бега, игр без постепенной адаптации к холодной воде;

- категорически запрещается входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии;

- ни в коем случае не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать. Кроме того, даже слабый ветер способен унести их далеко от берега;

- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прилива;

- если вы оказались в воде с сильным течением, не пытайтесь плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит; в этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;

- если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;

- никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом;

- нельзя шалить в воде, окуная друзей с головой и ставить им подножки; Если вы подплывете к приятелю под водой и резко дернете его за ноги, а он в этот момент как раз сделает вдох - приятель упадет в воду и захлебнется;
- нельзя подавать крики ложной тревоги;

- нельзя купаться, если у вас повышенная, или пониженная температура. Последствия могут быть непредсказуемыми. Находиться в воде в таком состоянии очень опасно;

- если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы, но лучше всего – иметь

при себе "английскую" булавку. Даже один её укол бывает спасает жизнь.