



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ И ПРИЕМЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Лето – прекрасная пора для отдыха. И чтобы с пользой для себя и для своего здоровья отдохнуть у воды, надо научиться общаться с водой, уметь плавать, хорошо запомнить и выполнять правила поведения на воде.

Купаться в воде длительное время нельзя – можно легко простудиться. Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. **Наиболее благоприятные условия купания** – ясная безветренная погода, температура воздуха $+25^{\circ}\text{C}$ и более. Начинать купание следует при температуре воды не ниже $+18^{\circ}\text{C}$. Рекомендуется купаться не ранее чем через 1,5 часа после еды.

Чаще всего несчастные случаи на воде бывают связаны с купанием в не оборудованных местах, катанием на лодках и других плавсредствах.

Необходимо знать особенности и опасные места водоемов, в которых они купаются. В городских водоемах опасно купаться в непроверенных местах и особенно прыгать с импровизированных вышек. Поэтому, собираясь купаться, не поленитесь лишний раз проверить состояние дна.

Запрещается заплывать за ограждение (буйки) указывающее водные границы между водной акваторией и местом, предназначенным для купания.

Категорически запрещается купание в нетрезвом состоянии т. к. многократно увеличиваются шансы утонуть.

Не рекомендуется устраивать игры на воде с подныриванием друг под друга, хватать за ноги и за руки.

Не пытайтесь переплыть реки, озера т. к. вы можете не рассчитать свои силы.

Для того чтобы избежать несчастного случая на воде:

Необходимо:

- пользоваться оборудованными пляжами. Если их нет, определить постоянное место для купания, проверив его с точки зрения безопасности;
- научиться плавать;
- перед тем как совершать дальние заплывы, научиться отдыхать на воде, лежа на спине и «поплавком».

Нельзя:

- прыгать с обрывов и случайных вышек, не проверив дно;
- заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы;
- нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;
- купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- купаться в нетрезвом виде;
- устраивать в воде опасные игры;
- долго купаться в холодной воде;
- далеко отплывать от берега на надувных матрацах и кругах, если вы не умеете плавать (подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже для людей, умеющих хорошо плавать).

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КАТАНИИ НА ЛОДКАХ

Катание на гребных и моторных лодках (катерах) проводится только под руководством взрослых. К управлению лодками допускаются лица, имеющие специальные права на самостоятельное управление плавательными средствами.

При катании запрещается:

- перегружать катер, лодку сверх установленной нормы;
- пересаживаться, садиться на борта лодки;
- пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;
- кататься в вечернее и ночное время.
- кататься возле шлюзов, плотин, посреди фарватера реки.

ДЕЙСТВИЯ УТОПАЮЩЕГО ПРИ САМОСПАСАНИИ

Чтобы избежать несчастного случая, необходимо объяснить ребенку правила поведения на воде, научить его действовать в трудных ситуациях.

При падении в воду следует вести себя спокойно, не поддаваться панике, стараться спастись самому, что возможно только при сохранении спокойствия.

Оказавшись в воде, следует набрать в легкие как можно больше воздуха и стараться принять вертикальное положение. Нельзя делать резких движений, так как колебания воды в таком случае усилятся, дыхание ускорится и увеличится риск захлебнуться водой.

Следует дышать глубже и как можно дольше удерживать воздух в легких, это создает большую плавучесть. Можно задерживать воздух в легких более чем на 30 секунд.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ НА ВОДЕ

В воде охлаждение организма протекает намного интенсивнее, чем на воздухе. При температуре до +10° С нетренированный человек без защитной одежды может

погибнуть через 30-60 минут. Охлаждения организма усиливается с понижением температуры и при быстром течении.

Кроме переохлаждения **причинами несчастных случаев могут быть:**

- чрезмерные мышечные усилия, психологическая неподготовленность;
- неожиданная опасность (глубокое место, водоворот, сильная струя течения, волна и т.д.);
- неудовлетворительное состояние организма, вызванное переутомлением или заболеванием (порок сердца, эпилепсия и др.);
- удар о твердый или режущий предмет.

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

Для предотвращения переохлаждения организма в наливных бассейнах обычно поддерживают температуру воды на уровне +24...+28 ° С.

Не рекомендуется заниматься плаванием в открытых водоемах, при температуре воды ниже +15 ° С, так как возможна внезапная потеря сознания и смерть от холодного шока. Развитию шока нередко способствует перегревание организма перед плаванием и неожиданно быстрое погружение в холодную воду.

ПЕРЕГРЕВ

Перегревание организма (тепловой удар) может возникнуть вследствие длительного пребывания на берегу водохранилища, реки, водоема или на борту лодки, катера и т.д. без защитных средств в жаркий день. При этом нарушается нормальный теплообмен организма, появляются тошнота, рвота, головная боль, общая слабость, поверхностное и частое дыхание, повышается температура тела, до +40...+41 ° С. Возможна, потеря сознания (обморочное состояние).

Пострадавшего необходимо поместить в прохладное место, обеспечить доступ свежего воздуха и освободить от стесняющей одежды. Его следует положить так, чтобы голова была выше уровня ног (для оттока крови), обеспечить свободное дыхание, обрызгать лицо и грудь холодной водой, положить на затылок лед или холодный компресс. **Нюхать нашатырный спирт не рекомендуется.**

СУДОРОГИ ПРИ ПЛАВАНИИ

Судороги при плавании представляют определенную опасность. Возникновение судорог (непроизвольного болезненного сокращения мышц) связано с перенапряжением, охлаждением или эмоциональным возбуждением. Судороги возникают не только в воде, их может вызвать любое неловкое или резкое движение. Но на суше это никого особенно не пугает. В воде же дети и взрослые начинают бояться судорог заранее, а это может спровоцировать их появление.

Меры для снятия судорог:

- если свело мышцу бедра, то необходимо, согнув ногу в колене, сильно прижать руками пятку по направлению к сидалищу;
- при судорогах кистей рук следует резко сжимать и разжимать пальцы;
- при судорогах мышц живота необходимо энергично подтягивать к животу колени ног;
- если свело икроножную мышцу, следует ногу поднять над поверхностью воды и, вытянув ее, энергично подтягивать стопу руками к себе;
- при судорогах руки следует лечь на бок и работать другой рукой под водой.

Не надо бояться судорог. Если при плавании свело ноги (чаще всего икроножную мышцу) и при этом вы сохранили спокойствие, судороги ничем вам не угрожают. Необходимо сделать глубокий вдох и, погрузив голову в воду, принять позу поплавок (упражнение «всплывание» или «поплавок»), взяться за пальцы сведенной судорогой ноги и потянуть их на себя. Затем попытаться максимально расслабить ногу и плыть так (лучше изменить способ плавания), чтобы ее не нагружать или работать преимущественно руками.

ПРИЧИНЫ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ

К утоплению могут привести разные причины, основные из них: незнание опасности при купании и плавании и неумение избежать их, выйти из тяжелого положения.

Чаще всего **к несчастным случаям приводят** дальние заплывы, купание в шторм, купание в нетрезвом состоянии, неумение плавать, переохлаждение организма, разрывы надувных поддерживающих средств, отсутствие присмотра за детьми, хулиганство.

Во время купания, прыжков или внезапного падения в воду может наступить утомление вследствие сотрясения мозга, травмы черепа и позвоночника, других травм от сильного удара об различные предметы, которые находятся в воде (о скалу, камень, твердое дно).

При прыжках с высоты к несчастью может привести внезапный удар животом о водную поверхность (возникает рефлекторный травматический шок).

Много неприятностей приносят **мышечные судороги** – внезапные болевые сокращения отдельных мышц вследствие резкого напряжения, переутомления и переохлаждения.

Чаще всего возникают судороги мышц рук, шеи, живота, бедра, голени и стопы. При судорогах необходимо набрать в легкие достаточно воздуха, чтобы удержаться на воде, а одной или двумя руками размять мышцы, в которых чувствуется боль.

Лучший способ предохранение от несчастных случаев - это хорошее умение плавать, овладев всеми основными приемами плавания в сложных условиях, придерживаясь основных правил поведения на воде.

Безопасность детей на воде достигается правильным выбором и оборудованием места купания, хорошей организацией купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на воде и соблюдением мер предосторожности.