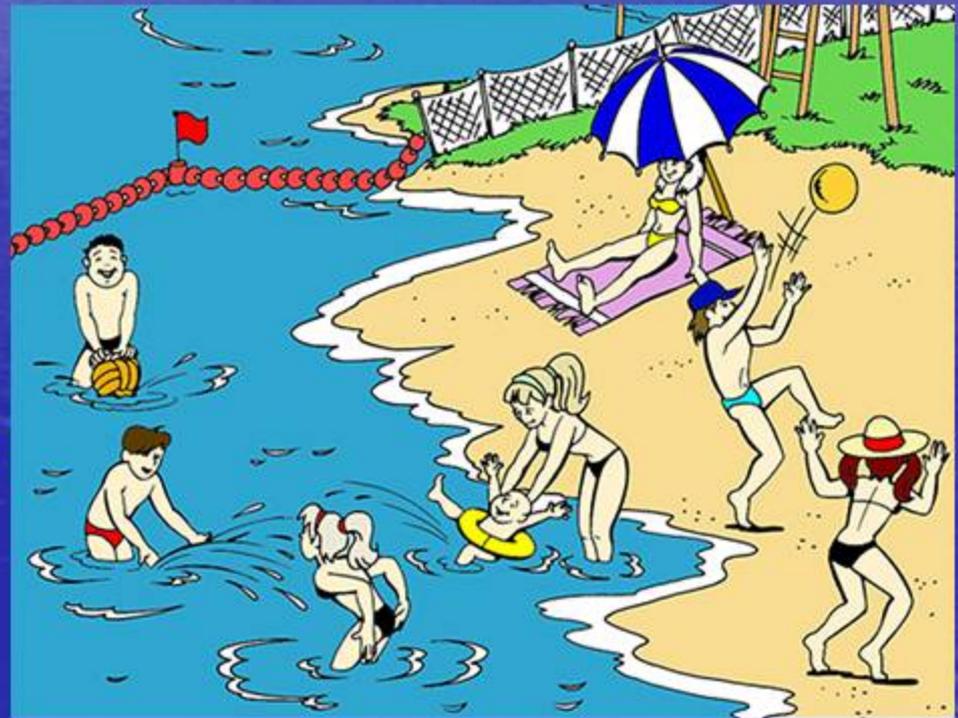


Основные правила поведения при купании на воде

Простые советы: не купаться в незнакомых местах, не стараться плыть как можно дольше под водой, следить за младшими братьями (сестрами), не нарушать правил пользования плавсредствами.



Правила поведения на воде

С наступлением теплых дней, людей тянет к желанной прохладе, к воде. Особенно когда солнышко припекает, а прохладная вода пруда или речки, озера или моря так и манит, так и приглашает окунуться. Но и манящая прохладой вода может грозить смертельной опасностью. Прежде всего, нужно обязательно уметь плавать. Недаром еще у древних греков это умение считалось такой же необходимостью, как и умение читать. Но, научившись вполне прилично плавать, мы сразу забываем об опасностях, грозящих нам в воде. А между тем каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек. И большинство из них умели плавать...

Статистика показывает, что чаще всего в открытых водоемах тонут умеющие плавать взрослые люди. На первом месте в группе риска – мужчины. Причиной тому оказываются изрядное количество принятого спиртного, лихачество, переоценка своих сил и возможностей и незнание правил поведения в экстремальной ситуации.

Элементарные правила безопасного поведения помогут избежать большинства крайне неприятных ситуаций, их совсем немного. Правила поведения на воде были сформулированы еще в XIX веке, когда в 1872 году в России организовали Общество спасения на водах. Сегодня они примерно те же:

Никогда не купайся в одиночку в незнакомом месте (неизвестная глубина, камни, коряги). Впрочем, в знакомом тоже. И никогда не заплывай один далеко от берега - только с друзьями, которые плавают не хуже тебя. Мало ли что... А вообще безопаснее всего купаться в зоне, огороженной буйками или поплавками.

В холодную воду заходи медленно, особенно если это первое твое купание в этом сезоне. Иначе может свести ногу. Или голова закружится.

Не ныряй и не прыгай с обрыва в воду, если ты не уверен, что дно чистое. Сначала поплавай, а еще лучше - узнай у местных ребят, нет ли под водой затопленных бревен или арматуры - ржавых железок, о которые можно пораниться.

Не устраивай в воде игры с шуточными «утопление».

Пользоваться надувным матрасом (кругом, автомобильной камерой) надо только под присмотром взрослых: матрас может неожиданно «сдуться» или течение унесет его далеко от берега.

Если ты плохо плаваешь, держись поближе к берегу. Так, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна. И не поддавайся на уговоры друзей, плавающих лучше тебя. Им - забава, а ты рискуешь наглотаться воды. Только учишься плавать? - тогда не заходи глубже, чем по пояс.

Устал плавать? - отдохни, не старайся установить рекорд по плаванию. Мирового рекорда тебе все равно не побить. От перенапряжения могут начаться судороги. Мышечная судорога - у пловца сводит ногу. Так бывает не только в

холодной воде. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отстывает.

Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде. Самый распространенный способ - лечь на спину, расправив ноги и руки, расслабиться и отдохнуть 2-3 минуты, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении. Кстати, на море, в соленой воде, это сделать легче.

Наконец, последнее: не купайся подолгу. Какой бы теплой ни казалась вода, переохладиться и заболеть - проще простого. Как только ты начал покрываться "гусиной кожей", а зубы стали отбивать чечетку, немедленно выходи из воды. После этого вытрись насухо и вытряси воду из ушей. Хорошо прогрейся, поиграй в мяч, побегай и только потом иди купаться снова.

Что делать, если у вас на глазах тонет человек, а под рукой нет ни спасательного круга, ни даже веревки, чтобы бросить ее утопающему? Прежде всего, ободрите его криком и плывите на помощь. Подплыв к терпящему бедствие человеку, нужно поднырнуть под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (самый распространенный прием - за волосы), плыть вместе с ним к берегу - Если он в отчаянии пытается схватить вас за шею, руки или ноги - нырните: тонущий человек, повинуясь инстинкту самосохранения, выпустит вас.

Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут:

Вытащив пострадавшего на берег, очистите его нос и рот от ила, песка (пальцами, повернув голову набок), затем положите человека животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро, а затем повернуть пострадавшего на спину, расстегнуть пуговицы и ремни и начать искусственное дыхание. Для этого встаньте на колени слева от пострадавшего, максимально запрокиньте ему голову и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (через платок, марлю) и с силой выдохните воздух. Выдох произойдет сам собой.

Если у утонувшего нет сердцебиения, искусственное дыхание сочетают с непрямой массаж сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь - поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-3,5 см, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдвухание делайте 4-5 надавливаний. Не прекращайте попыток оживить пострадавшего до прибытия скорой помощи. Проверку пульса делайте прощупыванием артерий на запястье руки, на шее.

Детям и младенцам при искусственном дыхании нельзя делать полный вдох во избежание разрыва легких, а надавливание на грудину производить одной ладонью (детям) или двумя пальцами (младенцам).

Практически все, кто когда-либо тонул - и дети, и взрослые - были твердо уверены, что уж с ними-то такой ситуации никогда не случится. Почему? А

потому. Не может такого быть - и все тут. Ведь они так здорово умеют плавать! Кстати, по статистике чаще всего тонут как раз хорошие пловцы. Хорошие и потому самонадеянные.

Необходимо отметить, что соблюдение бдительности и осторожности людьми являются важными мерами безопасности на воде. В конечном итоге наша безопасность на водах во многом зависит от каждого из нас.

Заместитель главы администрации
Александровского муниципального района
Ставропольского края – председатель комиссии
по предупреждению и ликвидации
чрезвычайных ситуаций и обеспечению
пожарной безопасности на территории
Александровского муниципального района

В.И. Ермошкин