

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ

Плавать лучше всего в специально отведенных для этого местах: официальных пляжах или бассейнах; предварительно пройдите медицинское обследование, а также изучите правила внутреннего распорядка того места, где собираетесь купаться.

Если вы собрались искупаться в незнакомом вам месте, то постарайтесь выбрать место, где просматривается дно. Оно должно быть песочным или гравийным, глубиной не более 2м, а также течение не должно превышать 0,5м/с.

Рекомендовано плавать в солнечную, безветренную погоду, при температуре воды ~ +20°C, а воздуха - ~ + 25°C. Не находитесь долго в воде. 10-15 минут вполне хватит.

Не заплывайте за буйки, помните что там могут быть водоросли, резкий обрыв дна или холодный ключ. Не играйте в воде в игры, связанные с захватом человека. В разгаре азарта, вы можете случайно не дать человеку вдохнуть вовремя воздух, и он попросту захлебнется.

Во время плавания вам необходимо уметь правильно рассчитать свои силы. Часто причиной утопления является вдох при неожиданном попадании воды в лицо. Надувные матрасы не предназначены для передвижений по воде.

Если в силу обстоятельств вы оказались в холодной воде, примите оптимальную для согревания позу. Вам нужно как можно сильнее сжаться, уменьшив таким образом площадь соприкосновения тела с водой.

Если при купании у вас случились судороги:

- 1) Перевернитесь на спину и плывите к пляжу.
- 2) Если вы ощущаете, что стягивает пальцы рук, то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разожмите кулак.
- 3) Если свело икроножную мышцу, то вам необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя.
- 4) Если свело мышцы бедра, то обхватите рукой лодыжку с наружной стороны (за подъем), согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине.
- 5) Сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, наконечником шнурка у плавков и т.п.).
- 6) Запомните, что если вы устали плыть - отдохните «лежа на спине».

Если тонешь сам:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки расслабитесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Вы захлебнулись водой:

- Не паникуйте.
- Прижмите согнутые в локтях к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;

- При необходимости позвоните людям на помощь.

Тем людям, которые не уверены в своих силах, рекомендуем брать с собой в воду полиэтиленовый пакет. Его можно наполнить воздухом и положить под подбородок. Этот способ поможет вам удержаться на поверхности и спокойно добраться до берега.

Если вы оказались в воде полностью одетым, в первую очередь избавьтесь от тяжелых вещей. Для того чтобы удержаться на поверхности, не обязательно активно двигать руками и ногами. Некоторые предметы туалета можно использовать в качестве плавсредств. Например, сапоги, перевернутые кверху, сумку из непромокаемой ткани и другие вещи, которые легче воды.

Импровизированный спасательный круг делается даже из обыкновенных брюк. Снимите их и завяжите узлом штанины. После чего заполните воздухом получившийся мешок. Таким образом вы увеличите свою плавучесть.

Бывают случаи, когда в воде вместе с вами оказывается группа людей. Основное правило в подобной ситуации - помогать и поддерживать друг друга. Соберитесь в круг и подожмите ноги. Так вы дольше сохраните тепло в холодной воде.

Добраться до берега будет гораздо легче, применив следующий способ. Нужно лечь на спину и выстроиться цепочкой. Каждый ногами должен удерживать того, кто за ним. При движении руки выполняют функцию весел.

Паника - основная причина всякого рода бед. Не суетитесь и подумайте, какие предметы помогут вам более уверенно держаться на воде. Полезно знать всем:

- 1) Если вы попали в сильное течение - не боритесь с ним, не паникуйте, а спокойно плывите к берегу.

- 2) Не подплывайте близко к катерам и судам, чтобы покачаться на волнах. Вблизи с ними возникает течение, которое может вас затянуть под винт.

- 3) Не прыгайте (не ныряйте) в неизвестном вам месте - вы можете зацепиться за корягу, удариться о камни или сваю и сломать шейные позвонки или потерять сознание.

- 4) Не купайтесь в нетрезвом состоянии.

Надеемся, что вы запомните эти не сложные советы на всю жизнь! Удачного вам отдыха на воде!

Правила поведения в лодке

- Лодочные прогулки, особенно с детьми, далеко не безобидны. Катаясь на лодке, как и на любом другом виде транспорта, надо быть очень внимательным.
- Не стоит кататься на лодке в плохую, особенно ветреную погоду.
- Садясь в лодку, не торопитесь, а главное - не перегружайте ее.
- Избегайте встреч с быстро движущимся водным транспортом.
- Не стоит вставать в лодке или раскачивать ее.
- Особенно опасно, когда управляют лодкой нетрезвые взрослые, а в лодке есть дети.

Спасение утопающего

Ежегодно в России на различных водоемах гибнут от 15 до 20 тысяч человек. Множество несчастий случается с детьми, которые нередко бывают предоставлены сами себе.

Подплывая к пострадавшему, не теряйте его из вида. Если утопающий адекватно реагирует на происходящее и находится в сознании, помогите ему добраться до берега, подставив свое плечо.

Если он ушел под воду, запомните место, где это произошло. Наберите в легкие побольше воздуха и ныряйте. Обнаружив человека, хватайте его за волосы и тащите на поверхность. Двигаясь к берегу, следите за тем, чтобы лицо пострадавшего было над водой.

Когда человек не контролирует свои действия, он судорожно цепляется за вас и тянет на дно. Поэтому приближайтесь к нему со стороны спины.

Если утопающий мешает вам действовать, освободитесь от захвата, ненадолго нырнув. Затем обхватите его грудную клетку одной рукой и плывите к берегу. Обязательно привлечите внимание окружающих. Попросите их вызвать "скорую помощь".

После того как вы вытащили утопающего на берег, немедленно приступайте к действиям по восстановлению его дыхания и сердцебиения: в первую очередь освободите дыхательные пути человека от воды; обязательно очистите его ротовую полость; проводя непрямой массаж сердца, не останавливайтесь ни на секунду; вдыхая воздух в легкие пострадавшего, следите за тем, как приподнимается грудная клетка.