

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Ежегодно наблюдаются случаи гибели детей и подростков на воде. Причинами являются: неумение плавать, баловство на воде, купание в незнакомых и необорудованных местах, катание на случайных предметах (неисправные лодки, самодельные плоты), попытки переплыть реку или озеро, особенно опасны карьеры.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Лучше всего купаться в специально оборудованных для этого местах (пляжах, бассейнах).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 18-20°C, воздуха 20-25°C. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

Не ныряйте в незнакомых водоемах. На дне могут оказаться затопленные старые баржи, металлическая арматура, коряги, да и глубина водоема может оказаться не достаточной для плавания и ныряния. Последствия могут быть плачевными: травма позвоночника с повреждением спинного мозга, а в последующем – инвалидность.

При судорогах измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы, ускоряя их расслабление, и плавно плывите к берегу.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать как можно больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Правила оказания доврачебной помощи на берегу при утоплении:

К утопающему необходимо подплыть только сзади и, схватив его за волосы или подмышки, перевернуть лицом вверх так, чтобы оно все время было над водой. В таком положении пострадавшего следует как можно быстрее доставить на берег. Затем:

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
6. Вызвать “Скорую помощь”.

При подозрении на повреждение шейного отдела позвоночника при нырянии необходимо:

- транспортировать пострадавшего на берег, придерживая голову на одном уровне с туловищем;
- вызвать «скорую помощь»;
- уложить пострадавшего на доску или щит, зафиксировать шейный отдел любыми подручными средствами. Нельзя поворачивать или наклонять голову в стороны, это может привести к резкому ухудшению состояния.
- транспортировать пострадавшего к машине скорой помощи или перекладывать лучше на доске или щите.

На водоеме запрещается:

- заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;
- купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;
- прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок;
- допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения;
- подавать ложные сигналы бедствия;
- перемещаться в лодке с места на место при катании;
- использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и другие вспомогательные средства;
- загрязнять и засорять водоемы;
- не заставляйте себя долго задерживать дыхание, в результате кислородного голодания мозг человека погибает;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения.

ПОМНИТЕ!

Выполнение указанных рекомендаций обеспечит Вам безопасный отдых на воде.