

Безопасность на воде

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.

Надо хорошо знать и соблюдать следующие правила:

- плавание и купание разрешается только в местах, отведенных для этих целей, отвечающих условиям безопасности и гигиены;
- заниматься плаванием и купаться можно только в чистой воде при температуре не ниже + 15 градусов;
- при несчастных случаях на воде нужно сохранять самообладание, действовать быстро, но не суетиться;
- осенью запрещается кататься на плотах и лодках, так как в случаях их переворачивания люди, оказавшись в холодной воде и далеко от берега, быстро замерзают, теряя координацию движений;
- запрещается баловаться и поднимать ложную тревогу о помощи;
- запрещается купаться в нетрезвом виде;
- нельзя устраивать в воде опасные игры.
- нельзя далеко отплывать от берега на надувных матрацах и кругах.

Если вы отдыхаете с детьми

Рекомендуем еще до отъезда к морю провести с детьми беседу на тему безопасного отдыха на море. В ходе беседы следует рассказать о том:

- какая опасность может подстерегать детей во время отдыха на море;
- где детям разрешается на пляже гулять и плавать, как далеко детям можно заплывать;
- нельзя плавать без взрослых;
- нельзя куда-то отправляться без сопровождения взрослых.

Ни в коем случае не оставляйте без присмотра вблизи водоемов малолетних детей!

Помощь утопающему

Для помощи тонущему человеку надо:

- быстро найти лодку или плавучие предметы (доску серфинга, автомобильную камеру, надувной круг, пластиковые бутылки и пр.). В лодку взять веревку;
- попросить людей вызвать скорую помощь;
- без плавсредств подплывать к утопающему вдвоем – втроем;
- крикнуть утопающему, чтобы он не хватался за вас, и, подплыв сзади, обхватить рукой вокруг шеи и плыть с ним к берегу;
- если он тянет вас ко дну, оглушить его ударом или нырнуть поглубже, и тогда он отпустит вас. В этом случае утопающего лучше транспортировать, ухватив за волосы;

Вытащив пострадавшего из воды, необходимо быстро очистить ему ротовую полость, положив

животом на колени, выдавать из легких воду и начать реанимационные мероприятия.

Судороги

Обычно судороги случаются при общем переохлаждении организма и утомлении одних и тех же групп мышц (например, при плавании только брассом). Чаще всего сводит судорогой мышцы ног и пальцев на ногах.

Повышают вероятность возникновения судорог резкие движения, чрезмерное напряжение мышц. Поэтому, находясь долго в воде, старайтесь чаще менять стили плавания и не пытайтесь плавать быстро, чтобы не перегружать мышцы.

При судорогах пальцев руки следует расправить их с помощью другой руки и расслабить мышцы.

При судороге ноги необходимо, на мгновение, погрузившись в воду и распрямив ногу, сильно потянуть на себя ступню за большой палец.

Существуют и другие варианты первой "противосудорожной" помощи. Например, несколько раз сильно ущипнуть, укусить или уколоть иглой пораженную мышцу.

Если все вышеописанные способы не помогли, рекомендуем вдохнуть больше воздуха, принять позу "поплавка" и очень спокойно и медленно распрямить сведенную ногу руками. При оказании себе помощи необходимо избегать резкого напряжения других групп мышц, чтобы уберечься от обширных судорог во всем теле.

Катание на лодке

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке.

Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке.

Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды.

Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила.

Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу.

Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом.

Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

[С сайта](#)