ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ 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.

Безопасность купальщиков на стихийных пляжах, увы, никто гарантировать не может. Так что если вы собрались отдохнуть у водоема, достоинство которого лишь в том, что в нем есть вода, основательно обдумайте свое решение. Кто придет в случае беды Вам на помощь? Как правило, в таких случаях спасателям чаще приходится выполнять печальную процедуру извлечения из воды уже погибшего. Через 5-7 минут после того, как купальщик ушел под воду, трудно надеяться на успешную операцию по его поиску, тем более, когда он лежит на илистом грунте на глубине 2-3 метров, а уж если на 10-12 метрах – тем более.

Если у пловца начинает сводить ногу, то необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, **сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец**. Кстати, на этот случай опытные пловцы имеют с собой **прикрепленную к плавкам булавку**. Один укол ее острым концом в сведенную судорогой мышцу освобождает от болезненных ощущений.

Одновременно с умением плавать совершенно необходимо научиться и отдыхать в воде.

Первый способ – лежа на спине. Спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Набрать в легкие воздуха, задержать и медленно выдохнуть.

Второй способ - сжаться "поплавком". Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая выдох (но не напрягаясь), медленно выдыхать в воду, а затем – опять быстрый вдох над водой и снова – "поплавок". Если вы замерзли, надо делать неподвижную (статическую) гимнастику, по очереди напрягая руки и ноги.

Итак, отдохнув, надо опять плыть к берегу. И опять отдыхать. Но ни в коем случае не тратить энергию на страх – теперь от Вашего самообладания зависит Ваше спасение. В конце концов, умеющий проплыть десять метров проплывет и сто, если будет отдыхать, да и человек все-таки легче воды.

Научить плавать своего ребенка – обязанность, такая же, как научить переходить улицу. Уверенно держаться на воде ребенка можно научить за 5-7 дней, и это уже первый шаг к его безопасности.

НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- Выбирайте для купания безопасные или специально оборудованные места;
- Не купайтесь в нетрезвом состоянии;
- Не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к плавательным средствам;
- Не оставляйте детей у воды и на воде без присмотра;
- Не ныряйте в незнакомых местах;
- Не заплывайте далеко от берега и за знаки ограждения пляжа;
- Не купайтесь в котлованах;
- Не купайтесь ночью;
- Не используйте для плавания доски, надувные матрацы, автомобильные камеры;
- Не бросайте в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся. Что бы вы ни делали на пляже, оставьте песок чистым: мусор увяжите в пакет — его можно выбросить в ближайшую урну или контейнер. Берегите природу и учите этому своих детей;
- Не прыгайте в воду с лодок, катеров, причалов, а также сооружений, не предназначенных для этих целей;
- Не устраивайте в воде игр, связанных с ныряниеем и захватом рук, головы, ног купающегося;
- Не играйте с мячом и в другие спортивные игры в местах, не предназначенных для этих целей;
- Спасательный круг – не игрушка. Он в любую минуту может понадобиться для спасения жизни человека;
- Не зовите на помощь, если вам ничего не угрожает. Такие «шутки» мешают спасателям работать;
- Детям, не достигшим 16 лет, рекомендуется кататься на плавательных средствах только вместе со взрослыми;
- Не используйте неисправные плавательные средства;
- Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук;
- Купаться рекомендуется не более двух раз в сутки.
- 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 побольше воздуха в лёгкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность;

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК:

- Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Им может быть всё, что увеличит плавучесть человека и то, что Вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг можно бросить на 20-25 метров. Нет ли рядом лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь?
- Приближаясь к тонущему, старайтесь успокоить и ободрить обессиленного пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя.
- Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади за волосы, транспортировать его к берегу.
- Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего. Сначала нужно очистить рот и нос, повернув голову человека на бок. Затем положите его животом на своё колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро, также быстро уложите пострадавшего на спину, расстегните ему пояс и верхние пуговицы и начните делать искусственное дыхание. Хорошо, если помощь оказывают двое, один делает искусственное дыхание, другой – непрямой массаж сердца, не останавливая мер по реанимации до прибытия «скорой помощи».

СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ – 103, 112
(со стационарных и с мобильных телефонов).
ЕДИНАЯ ДЕЖУРНО-ДИСПЕТЧЕРСКАЯ СЛУЖБА – 8(34361)2-11-10 и **8(34361)2-10-00**