

Меры безопасности на воде летом



Лето – прекрасная пора для отдыха. И чтобы с пользой для себя и для своего здоровья отдохнуть у воды, надо научиться общаться с водой, уметь плавать, хорошо запомнить и выполнять правила поведения на воде.

Еще в древности люди знали чудодейственную силу купания и закалки человека водой, заповедью было «учиться плавать раньше, чем ходить».

Купаться в воде длительное время нельзя – можно легко простудиться. Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода, температура воздуха +25 °С и более. Начинать купание следует при температуре воды не ниже +18 °С.

Наиболее приемлемые режимы купания

Температура воды, °С	Время купания, мин.
18	6-8
20	10-12
Выше 20	До 15

Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

Правила безопасного поведения на воде:

- *Купайся только в специально оборудованных местах.*
- *Не ныряй в незнакомых местах.*
- *Не заплывать за буйки.*
- *Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.*
- *Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.*

Каждый житель города или сельской местности должен знать особенности и опасные места водоемов, в которых они купаются, так как в необорудованных местах могут быть валуны, затопленные бревна, куски железа, стекло и прочие предметы. Очень опасно подплывать к близко идущим катерам, судам и моторным лодкам, так как имели место быть случаи, когда под дно плавучих средств затягивало водой плывущего рядом человека.

Если человек тонет:

- *Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»*
- *Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».*
- *Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.*

Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

Если тонешь сам:

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

Вы захлебнулись водой:

- *Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне.*
- *Прижмите согнутые в локтях руки 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 позовите людей на помощь.*

Правила оказания помощи при утоплении:

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».

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ, САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, НЕОБХОДИМО НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.