



## **Правила безопасности на воде**

Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закаливания и укрепления здоровья человека. Однако нарушения правил поведения при нахождении у водоемов влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до утопления. Вот почему каждый человек должен своевременно научиться плавать, постоянно соблюдать меры безопасности на воде и уметь оказывать помощь пострадавшим.

Чтобы избежать беды, детям и взрослым необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде:

- Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя.

Полезно овладеть техникой отдыха для того, чтобы, начав из-за чего-нибудь нервничать во время плавания, вы смогли просто расслабиться и отдохнуть. А потом, придя в себя, доплыть до берега.

При отсутствии волн лучше всего отдыхать в положении на спине. Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, надо вытянуть прямые расслабленные руки за головой, ноги развести в стороны и слегка согнуть. Если этого недостаточно и ноги начинают опускаться вниз, то необходимо слегка согнуть руки в луче-запястных суставах и приподнять кисти над поверхностью воды, тогда ноги сразу всплывут. Тело примет горизонтальное положение. Можно отдыхать на спине, выполняя медленные и плавные движения ногами и руками под водой, затрачивая при этом минимальные усилия.

- Купаться можно не раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

- Не рекомендуется заниматься плаванием в открытых водоемах, при температуре воды ниже +15 °С, так как возможна внезапная потеря сознания и смерть от холодового шока. Развитию шока нередко способствует перегревание организма перед плаванием и неожиданно быстрое погружение в холодную воду.

- Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги.

- Не прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей.

- Желательно для купания выбирать специально отведенные для этого места.

- Не заплывать далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны.

- Не подплывать близко к судам (моторным, парусным), лодкам, баржам. При их приближении уровень воды в водоеме значительно повышается, а при прохождении - резко падает и смывает все, что находится на берегу. Имели место случаи, когда под дно теплохода или баржи затягивало рядом плавающих людей.

- Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.

Если обстоятельства сложились так, что вы попали в заросли водорослей, сохраняйте присутствие духа. С водорослями можно легко справиться, только необходимо не поддаваться мысли, что растения могут вас утопить. Плыть в зарослях водорослей приходится с частыми остановками, так как необходимо освобождаться от стеблей растений. Гребки руками выполняются у самой поверхности воды.

- Нельзя входить в воду после перегревания на солнце или сильного охлаждения тела до образования "гусиной кожи".

- Нельзя быстро погружаться и прыгать в воду после принятия солнечных ванн, бега, игр без постепенной адаптации к холодной воде.

- Категорически запрещается входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии.

- Ни в коем случае не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать. Кроме того, даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

- Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.

- Если вы оказались в воде с сильным течением, не пытайтесь плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит; в этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.

- Если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.

- Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.

- Нельзя шалить в воде, окуналь друзей с головой и ставить им подножки. Если вы подплывете к приятелю под водой и резко дернете его за ноги, а он в этот момент как раз делает вдох - приятель упадет в воду и захлебнется.

- Нельзя подавать крики ложной тревоги.

- Нельзя купаться, если у вас повышенная, или пониженная температура. Последствия могут быть непредсказуемыми. Находиться в воде в таком состоянии очень опасно.

- Если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы, но лучше всего – иметь при себе "английскую" булавку. Даже один её укол, бывает, спасает жизнь.

Устали плавать? - отдохните, не старайтесь установить рекорд по плаванию. От перенапряжения могут начаться судороги. Мышечная судорога - у пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает.

- Не купайтесь в каналах, обложенных бетонными плитами или камнями, т.к. со временем они обрастают мхом, становятся скользкими. Из такого канала выбраться трудно. Даже тренированный пловец, купаясь в канале, подвергает свою жизнь опасности.

- Соблюдайте чистоту мест отдыха у воды, не засоряйте водоемы, не оставляйте мусор на берегу и в раздевалках.

### **Как выглядит тонущий человек?**

Многие думают, что сигналом к тому, чтобы спасти утопающего, нужно считать крики: **«Караул! Тону! Помогите!»** Это не совсем так (вернее совсем не так). Как подсказывает статистика, реально утопающий не кричит во весь голос и не размахивает руками. Дело в том, что человек, который начинает тонуть (причем нередко это происходит рядом со спасительным берегом), не может кричать, потому что уже «наглотался» воды. Все его усилия направлены на то, чтобы сделать хотя бы один глоток воздуха, а у него не получается, потому что он идет ко дну именно в этот момент. Он не думает о том, как найти выход, а мечтает лишь о том, чтобы ему хватило воздуха для дыхания. Если у человека вытаращены глаза, его голова наполовину погружена в воду, он молча целенаправленно пытается двигаться в сторону берега, но у него это плохо получается, он барахтается, как тонущая собачка, - не раздумывайте! Ему нужна помощь!