

Правила для отдыхающих

Наконец – то наступило долгожданное лето. В выходные дни тянет отдохнуть от трудовых будней и расслабиться на природе, ближе к речке, к морю. Однако, находясь вблизи водоема, многие отдыхающие забывают, какую опасность может таить в себе вода.

В России каждый год тонут 10-15 тысяч человек, из них 70 процентов взрослых – в состоянии опьянения. Также частая причина гибели в воде — перегревание или переохлаждение. Особую тревогу вызывает то обстоятельство, что среди тонущих четвертую часть составляют дети до 16 лет. Половина из них — малыши, оставленные без присмотра старшими.

Отдыхая, необходимо соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде:

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19, в более холодной находиться опасно. Время нахождения в воде должно увеличиваться постепенно, с 3-5 минут.
- не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудистый центр в головном мозге, а также притупляет инстинкт самосохранения, в сочетании с перепадом температуры при погружении в воду может спровоцировать сердечный приступ.
- не заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно "отдыхать" на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;
- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно под небольшим углом, приближаясь к берегу;
- не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;
- в водоемах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растения, не делая резких движений. Если все же руки или ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку (приняв, положение "поплавка", "всплывания") и освободиться от них;

- не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной – захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.

- купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности: — нельзя плавать с трубкой при сильной волне. Плавать надо только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы вовремя могли прийти на помощь;

- не допускать грубых шалостей в воде: подплывать под купающихся, хватать их за ноги, "топить", подавать ложные сигналы о помощи и т.п.;

- не оставлять у воды малышей без присмотра. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму. Это касается и обычной ситуации в быту: к сожалению, не редки случаи, когда маленькие дети тонут в ванне, оставленные родителями "буквально на одну минутку";

- не заплывать за ограничительные знаки, т.к. они ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной, там гарантировано отсутствие водоворотов и т.д. Не надо отплывать далеко от берега или переплывать водоем на спор. Доказать свое умение плавать можно, проплыв несколько раз одну и ту же дистанцию вблизи берега;

- не подплывать к близко проходящим судам, лодкам и катерам.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек? Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательных средств? Ими может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить (спасательный круг, лодка, плавучее бревно и так далее).

Ободрив криком потерпевшего, идете на помощь. Если вы добрались до тонущего вплавь, надо максимально учитывать течение воды, ветер, расстояние до берега и т.д. Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет – обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно, чтобы спасти его и сохранить свою жизнь.

Коротко техника безопасности выглядит так: подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классически – за волосы), транспортировать к берегу. В случае если утопающему удалось схватить вас за руку, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте – инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

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

Вытащив на берег, очистите нос и рот потерпевшего от тины и песка (пальцами, повернув голову на бок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и также быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать искусственное дыхание (рот в рот). Если у потерпевшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массаж сердца (сочетание: 2 вдоха – 15 надавливаний в область сердца). Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия "скорой помощи", благодаря вашим действиям организм еще может жить. Даже если человек пришел в себя и чувствует себя удовлетворительно, его обязательно нужно доставить в медицинское учреждение, так как после утопления могут происходить необратимые процессы в организме.

Даже если у вас нет никакой подготовки – действуйте! Надо использовать любой шанс.

Помните: находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и безопасности ваших детей. Будьте готовы оказать помощь попавшим в беду. Берегите себя!