

Ещё раз о безопасности на водоёмах

Что за летний отдых без купания? Госка, да и только. Особенно когда солнышко припекает, прохладная вода пруда или речки, озера или моря так и манит, так и приглашает окунуться. Окунуться и поплавать - это хорошо, даже полезно. Но мелочи, о которых и дети и взрослые частенько забывают, могут испортить всё удовольствие. Печальная статистика свидетельствует, что в нашей стране ежегодно вода уносит более 10 тысяч человеческих жизней. На 100 000 населения гибнет 8-10 человек.

Пребывание на воде не опасно только тем, кто умеет плавать. Вот почему первым условием безопасного отдыха на воде является умение плавать. Человек, хорошо умеющий плавать, чувствует себя на воде уверенно и спокойно, а в случае необходимости может смело помочь товарищу, попавшему в беду.

К сожалению, отдых на воде не всегда обходится без несчастных случаев.

Основными причинами гибели на воде являются:

1. Неумение плавать;
2. Употребление спиртного;
3. Оставление детей без присмотра;
4. Нарушение правил безопасности на воде.

Если взрослые гибнут, в основном по своей халатности, то гибель детей, как правило, на совести их родителей. Статистика свидетельствует, что среди тонущих - около четверти составляют дети до 16 лет. Несчастные случаи, происходят не только по причине нарушения правил поведения на воде, но и из-за купания в необорудованных водоёмах, аварий плавсредств.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

- Купаться только в отведённых для этого местах
- Нельзя подавать ложные сигналы о помощи
- Не заплывать за знаки ограждения зон купания
- Не плавать на надувных камерах, досках, матрацах
- Нельзя устраивать игры на воде, связанные с захватами
- Нельзя подплывать к близко проходящим судам, лодкам
- Нельзя нырять с мостов, пристаней, даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды, поменяться рельеф дна, появиться посторонние предметы в воде.

В последние годы большую популярность приобрёл подводный спорт и ныряние в маске. Купив дыхательную трубку, маску и ласты, некоторые считают, что они готовы осваивать подводную стихию.

- Однако неумение обращаться со снаряжением и баловство нередко заканчивается гибелью. Не все знают, что при длительном пребывании под водой, не имея возможности возобновить запас кислорода в организме, человек

может потерять сознание и погибнуть. Поэтому невыполнение правил поведения на воде во время купания и катания на лодках приводит к несчастным случаям.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ

- Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.
- Температура воды должна быть не ниже 17-19°; находиться в воде рекомендуется не более 20 минут; причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут.
- Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдёт остановка дыхания и потеря сознания.
- Не следует выходить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечёт остановку сердца.
- Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга.
- Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам.
- Нужно всегда помнить, что купаться безопасно только на благоустроенных пляжах, оснащённых спасательными постами и где все опасные места обозначены соответствующими знаками.
- Купаясь, не следует заплывать за буйки, указывающие границу заплыва, ибо дальше могут быть ямы, водовороты, места с сильным течением, а так же движение катеров, моторок, судов.
- Некоторые заплывают за знаки запрета, всплывают на волны, идущие от катеров, лодок. Этого ни в коем случае делать нельзя - можно попасть под лопасти винта и погибнуть.
- Бывают случаи, когда отдельные лица уплывают далеко от берега, купаются в запретных районах, ныряют в незнакомых местах. Уплыв далеко, можно не рассчитать своих сил, поэтому, почувствовав усталость - не теряйтесь, отдохните на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на воде лёгкими движениями рук и ног.
- Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.
- Если вас захватило течением, плывите вниз по течению и постепенно, под небольшим углом приближайтесь к берегу.
- Если нет поблизости оборудованного пляжа, выбирайте безопасное место для купания с твёрдым песчаным дном, постепенным уклоном.
- Никогда не прыгайте в воду в незнакомых местах: можно удариться головой о дно, камень или другой предмет, легко потерять сознание, нанести себе травму и погибнуть.
- В водоёмах с большим количеством водорослей плывите у самой поверхности

воды, не задевая растений и не делая резких движений.

- Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку, приняв положение «поплавок» и освободитесь от них.
- Не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных подушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна захлестнуть. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть.
- КУПАНИЕ ДЕТЕЙ должно проводиться под контролем взрослых. Прежде чем начать массовое купание детей, пересчитайте их. Не умеющим плавать, разрешается входить в воду только по пояс. После купания детей снова пересчитывают. На время купания обязательно должны назначаться дежурные пловцы-спасатели которые обеспечивают тщательное наблюдение за детьми, а в случае необходимости окажут им немедленную помощь.

Для многих граждан купание и прогулки на гребных судах является излюбленным видом отдыха на воде. Но и катание на водах, как и купание, может привести к тяжёлым последствиям, если не знать или пренебрегать простыми, но важными правилами.

- Прежде чем сесть в лодку, надо убедиться в её исправности, а также наличии на ней уключин, вёсел и черпака для отливания воды. В лодке обязательно должны быть спасательный круг и спасательные жилеты по числу пассажиров.
- На шлюпке (лодке) имеется надпись о количестве пассажиров, которое можно на неё принять. Поэтому нельзя перегружать лодку сверх нормы, нельзя также сажать в лодку малолетних детей без взрослых. Воспрещается кататься на лодке и при большой волне.
- Во время движения лодки соблюдать внимательность, не нарушать правил движения на реках и водоёмах данной местности, указанных в постановлениях администрации.

Каждый человек должен быть готов к возникновению чрезвычайной ситуации. Физическая и психологическая готовность к ней более значима, чем государственные меры. В чрезвычайных ситуациях очень важно сохранить максимум хладнокровия, избавиться от страха, оценить обстановку в целом и наметить наиболее безопасную линию поведения.

Нерешительность, растерянность, объясняются, как правило, элементарной безграмотностью. Не зная, что предпринять для своего спасения, человек впадает в оцепенение или панику, сменяющуюся отчаянием, чувством обречённости. Быть готовым к решительным и умелым действиям самому часто означает спасти свою жизнь.

Если человек всегда на чеку, ему легче защитить себя, или, по крайней мере, он не будет, застигнут врасплох. Нерасторопный, неподготовленный и неуверенный человек - уже потенциальная жертва. Основа выживания в экстремальных условиях - познание правил защиты, рационального поведения, оказание первой медицинской помощи.

Выполнение правил поведения на воде и дисциплина пребывания в местах отдыха - залог безопасности каждого человека.

