Техника безопасности во время купания в открытых водоемах

Дорогие ребята!

Все вы всегда с нетерпением ждете каникул. Летом – чтобы купаться и загорать, совершать увлекательные лодочные прогулки.

Нередко, увлеченные отдыхом и игрой, вы забываете элементарные правила поведения на водоемах. Между тем вода не любит шуток и наказывает тех, кто пренебрегает правилами безопасности.

Помните! Кроме знания правил безопасного поведения на водоемах необходимы товарищеская взаимопомощь, хладнокровие, выдержка, а главное – предельная осторожность.

Если Вы попали в беду, или стали свидетелем несчастного случая на воде, сообщайте об этом по телефону экстренного реагирования:

единая служба спасения 01

Если у Вас имеется мобильный телефон:

телефоны сотовой связи

«Мегафон» 01 01 01

«Билайн» 010

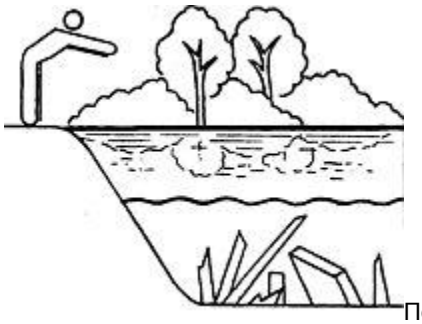
МТС 010

Запрещается:

1. Заходить в воду без разрешения взрослых.
2. Устраивать на воде опасные игры.
3. Находиться в воде более 20 минут.
4. Прыгать с обрывов.
5. Заплывать за буйки и переплывать водоемы.
6. Далеко отплывать от берега на надувных матрацах и кругах.
7. Забираться в плавательные средства (лодку, байдарку и т. д.) с воды, садиться на борта.
8. Купаться при отрицательной рекомендации врача.

Ещё для детей и родителей материал сайта: *http://kombat. com. ua* :

Водоемы. Правила поведения на воде. Помощь утопающему.



Повышенную опасность для человека, если он, конечно, не живет в центре безводной песчаной пустыни, представляют водоемы: реки, озера, пруды, карьеры и пр. И даже строительные котлованы и траншеи, заполненные водой. Чаще всего несчастные случаи на воде бывают связаны с купанием в случайных, не приспособленных для этого местах, при переправах по льду через замерзшие водоемы, катаниях на лодках и других плавсредствах и пр.

Правила поведения на воде

Главное из которых гласит: не зная броду - не суйся в воду!

В городских водоемах, более чем где либо, опасно купаться в непроверенных местах и особенно прыгать с обрывистых берегов и импровизированных вышек. Кто может поручиться, что водоем, который вы облюбовали для купания, не используется недобросовестными водителями, ленящимися вывозить мусор на дальние свалки, в качестве выгребной ямы, на дне которой может быть все, что угодно.
Прыгнуть сверху в такую воду - все равно что нырнуть в мусорное ведро: запросто можно напороться на кучу битых кирпичей, вертикально торчащий прут металлической арматуры или запутаться в клубке колючей проволоки, которого еще вчера не было.

Что вы говорите? Что два дня назад здесь купались, и ничего?
Так это было два дня назад!

! Постоянного рельефа дна в случайных городских водоемах не бывает. Вчерашний обжитой пляж сегодня может представлять смертельную опасность. Собираясь купаться, особенно если среди вас маленькие дети, не поленитесь лишний раз проверить состояние дна. Это обережет вас от многих неприятностей.

Такую чистку небесполезно проводить даже на специально оборудованных пляжах, где проходящая веселая компания в пять минут ради баловства может усеять дно острыми осколками разбитых бутылок и банок.

Теперь о любителях марафонских заплывов. С этого берега - на тот свет.
Крайне опасно переоценивать свои силы. Общеизвестно, что реже всего тонут люди, которые хорошо плавают и которые плохо плавают. Больше всего - пловцы, которые считают, что хорошо плавают. Они чувствуют себя в воде довольно уверенно и из за этой, не подтвержденной опытом уверенности, и тонут.

Никогда не считайте себя отличным пловцом, и тогда, обещаю, будете плавать до глубокой старости!
Попав в водоворот, не паникуйте - наберите в легкие побольше воздуха, погрузитесь поглубже в воду и, резко выгребая руками и ногами, отплывайте в сторону от воронки. Впрочем, я считаю, что угроза водоворотов сильно преувеличена. И попасть в него - большая удача. В смысле - большая неудача.
Не стоит пытаться переплывать реки, озера и океаны на спор. Вы можете проспорить.
Не купайтесь долго в холодной воде.

! Ни в коем случае не оставляйте без присмотра вблизи открытой воды малолетних детей! Они могут утонуть мгновенно! Даже на мелководье будьте с ними всегда рядом!

Если вы не умеете плавать - не следует чрезмерно доверять себя надувным матрасам, автомобильным камерам и прочим подручным плавсредствам. Во первых, в самый неподходящий момент они могут лопнуть. Во вторых, течением и ветром вас может отнести далеко от берега. А в море так очень далеко!

Теперь несколько правил для любителей гребли на прогулочных лодках.
· ОПАСНО перегружать лодку сверх установленной нормы.

· Купаться или нырять с лодки.

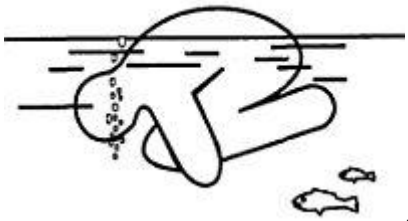
· Пересаживаться или пытаться сидеть на ее борту.

· Кататься возле шлюзов, плотин, дноуглубительных снарядов, посреди фарватера реки.

· Останавливать лодку под мостами и около мостов, где фарватер сильно сужается.

Ведь если ваша лодка перевернется и затонет где нибудь посредине реки, вам придется добираться до берега вплавь! А это уже совсем другие, чем до буйка, расстояния!

! В связи с этим, да и просто купаниями в реке, очень советую, прежде чем совершать дальние заплывы, научиться отдыхать на воде.



Лучше всего лежа на спине. Для чего набрать побольше воздуха (при полном вдохе вы почувствуете, как ваше тело всплывает), расправить руки и ноги и, слегка подгребая ими, расслабиться. В таком положении можно находиться на плаву часами. Однажды я для пробы проплавал на спине почти двадцать часов. Конечно, сильно замерз, но не устал!

При сильном волнении, когда вода, перехлестывая через вас, заливает нос и рот, можно использовать менее комфортный способ отдыха - плавание "поплавком". Обычно с этого упражнения начинают обучать плаванию детей в бассейнах.

В этом случае следует вдохнуть побольше воздуха, согнуться в поясе, обхватить руками колени и находиться в таком положении, пока хватит воздуха. До тех пор пока у вас в легких есть воздух - утонуть вы не сможете. Потом надо, быстро подняв голову, набрать новую порцию воздуха. И снова всплыть спиной вверх.

И так, потихоньку помаленьку, чередуя отдых и плавание, добраться до берега. Особенно хорош этот способ в случае, когда у вас свело судорогой ногу и вам надо высвободить руки, чтобы помочь себе. Для того чтобы избежать несчастного случая на воде,

НАДО :

· Пользоваться оборудованными пляжами. И, если их нет, определить постоянное место для купания, проверив его с точки зрения безопасности.

· Научиться плавать.

· Перед тем как совершать дальние заплывы, научиться отдыхать на воде, лежа на спине и "поплавком".

НЕЛЬЗЯ :

· Прыгать с обрывов и случайных вышек, не проверив дно.

· Заплывать за буйки или пытаться переплывать водоемы.

· Выплывать на судоходный фарватер.

· Купаться в нетрезвом виде.

· Устраивать в воде опасные игры.

· Долго купаться в холодной воде.

· Далеко отплывать от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать.

· Находясь на лодках, ОПАСНО - пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин, дноуглубительных снарядов, посреди фарватера реки.

Отдельное НЕЛЬЗЯ, касающееся детей :
· Нельзя оставлять детей без присмотра возле воды.

· Разрешать купаться в незнакомых местах, тем более прыгать с обрывов.

· Разрешать далеко заплывать.

· Заходить в воду без надувных кругов и дальше чем по пояс, если ребенок не умеет плавать.

СУДОРОГИ

Обычно судороги случаются при общем переохлаждении организма и утомлении одних и тех же групп мышц (например, при плавании только брассом). Чаще всего сводит судорогой мышцы ног и пальцев на ногах.

! Повышают вероятность возникновения судорог резкие движения, чрезмерное напряжение мышц. Поэтому, находясь долго в воде, старайтесь почаще менять стили плавания и не пытайтесь плавать быстро, чтобы не перегружать мышцы.

При судорогах пальцев руки следует расправить их с помощью другой руки и расслабить мышцы. Некоторые источники рекомендуют быстро и сильно сжать кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой и разжать кулак. Может быть… Но лично мне этот совет представляется малоубедительным.

При судороге ноги необходимо, на мгновенье погрузившись в воду и распрямив ногу, сильно потянуть на себя ступню за большой палец. Существуют и другие варианты первой "противосудорожной" помощи. Например, несколько раз сильно ущипнуть, укусить или уколоть иглой пораженную мышцу.

Если все вышеописанные способы не помогли, рекомендую вдохнуть побольше воздуха, принять позу "поплавка" и очень спокойно и очень медленно распрямить сведенную ногу руками.
Не получилось?
Снова наберите воздух и снова… Ведь утонуть в таком положении вы не можете. И, значит, время у вас есть. А вот если паниковать, то эта судорога может утащить вас на дно. При оказании себе самопомощи необходимо избегать резкого напряжения других групп мышц, чтобы уберечься от обширных судорог во всем теле.

При нырянии с вышек и обрывистых берегов, чреватых ударом о дно, и особенно часто при нырянии в нетрезвом виде, люди иногда теряют ориентировку в воде. То есть перестают понимать, где верх, где низ, и, пытаясь спастись, загребают поближе к дну. В этом случае следует на мгновение замереть, чтобы почувствовать движение своего тела - погружение или (если в ваших легких остался воздух) всплытие. Еще проще выпустить изо рта несколько пузырьков воздуха, посмотреть, куда они поднимаются, и последовать за ними.

Помощь утопающему

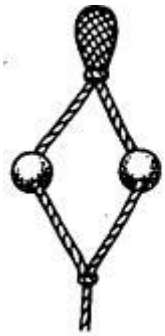
При оказании помощи тонущему человеку следует быстро осмотреться в поисках какого нибудь плавсредства

(лодки, водного велосипеда, доски серфинга, автомобильной камеры, надувного матраса). При их отсутствии надо попытаться найти какой нибудь подходящий плавающий предмет - "изъять" у ближайшего ребенка надувную игрушку, взять мяч, вылить из пластиковой бутылки газировку, прихватить резиновый сапог, который, перевернутый вверх тормашками, прекрасно держится на воде, надуть воздухом два три всунутых друг в друга полиэтиленовых мешка…

Дополнительные объемы воздуха очень желательны, так как утопленник обязательно попытается утащить вас на дно. При отсутствии подходящих плавсредств следует плыть к утопленнику вдвоем - втроем, предварительно скинув обувь и мешающую одежду. Причем плыть быстро, но не спеша, чтобы остались силы для оказания помощи.

! Люди, оставшиеся на берегу, должны, не теряя времени, вызвать "Скорую помощь". Если они не додумались до этого сами, прикажите им это сделать.

Если, для того чтобы приблизиться к утопающему, вы используете лодку или он тонет недалеко от берега, для его спасения можно использовать спасательный круг или бросательные концы. В идеале - спасательный конец Александрова, состоящий на вооружении осводовских спасателей.



Он состоит из 30 метрового линя (по простому - веревки), заканчивающегося петлей, по сторонам которой закреплены два пенопластовых или деревянных поплавка, а на конце груз массой 250 - 300 г. Обычно это матерчатый мешок, набитый песком или мелкой крошкой пробки. Вы, хорошенько размахнувшись, бросаете груз в сторону пострадавшего, он надевает петлю через голову под руки. После чего его лишь остается отбуксировать к лодке или берегу, грудью или спиной вперед.

При отсутствии промышленных бросательных концов можно использовать любую попавшуюся на глаза веревку, например снятую с якоря у какого нибудь близкого рыбака. При отсутствии лодки вам придется оказывать помощь, что называется, "в контакте". Для чего, приблизившись к месту аварии на несколько метров, надо в нескольких крепких выражениях объяснить, чтобы утопленник за вас не хватался, а нежно взялся одной рукой за ваше плечо и, активно бултыхая ногами, помог вам плыть.

Если уговоры не помогают, надо применить силу! Подплыть сзади и ухватить тонущего человека за волосы или обхватить левой рукой вокруг шеи, приподнять над водой лицо и тащить на берег. Некоторые памятки разрешают оглушить или слегка придушить утопающего, чтобы он не мешал его спасать. Ну, значит, и оглушайте. Он вам потом за это только спасибо скажет.

Если утопающий успел схватить вас за руки, шею или одежду и потянул на дно, не стесняйтесь, лупите его побольней, чтобы вернуть рассудок, или, лучше, вдохните побольше воздуха и погрузитесь на несколько метров в воду. Инстинкт самосохранения заставит его отпустить вас.

Если вы опоздали и утопленник пошел ко дну, в первую очередь запомните место, где вы в последний раз

видели его голову. Для чего обратите внимание на ориентиры на берегу сзади и спереди себя, И начинайте нырять. Если вода прозрачная - с открытыми глазами. Если мутная - на ощупь, проверяя дно.

! После одного двух неудачных нырков прекращать поиски нельзя! Человека можно вернуть к жизни после пятиминутного пребывания в воде. А в холодной воде - и через двадцать тридцать и даже больше минут! Так что ищите. Ищите!..

Сразу, после того как вы вытащили пострадавшего из воды на берег (или даже в лодку), начинайте его оживление. Откройте рот. Если там песок, ил, тина, поверните голову набок и очистите ротовую полость пальцем. Затем перегните пострадавшего через свое колено так, чтобы голова оказалась ниже уровня желудка, и несколько раз сильно надавите сверху, чтобы удалить воду из легких. И продолжайте давить, пока она выходит.

После чего уложите пострадавшего на твердую поверхность, расстегните ему пояс и пуговицы на одежде и начинайте реанимационные мероприятия: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Продолжать их необходимо до приезда "Скорой помощи". Пусть даже она приедет только через час!

Для помощи тонущему человеку НАДО :
· Быстро найти лодку или плавучие предметы (доску серфинга, автомобильную камеру, надувной круг, пластиковые бутылки и пр.). В лодку взять веревку.

· Попросить людей вызвать "Скорую помощь".

· Без плавсредств подплывать к утопающему вдвоем - втроем.

· Крикнуть утопающему, чтобы он не хватался за вас, и, подплыв сзади, обхватить рукой вокруг шеи и плыть с ним к берегу.

· Если он тянет вас ко дну, оглушить его ударом или нырнуть поглубже, и тогда он отпустит вас. В этом случае утопающего лучше транспортировать, ухватив за волосы.

· Когда человек утонул раньше, чем вы до него доплыли, следует по координатам на берегу запомнить это место и, ныряя, найти его.

· Вытащив пострадавшего из воды, необходимо быстро очистить ему ротовую полость, положив животом на колено, выдавать из легких воду и начать реанимационные мероприятия.