

Профилактика несчастных случаев на водоемах

Наступил долгожданный купальный сезон. Сотни жителей города устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни людей. Пик гибели людей на воде происходит в период купального сезона. Абсолютное большинство несчастных случаев фиксируется в конце рабочей недели, в выходные и праздничные дни на водоемах, в местах, необорудованных для купания, и в вечернее время суток.

Основными причинами гибели людей является купание в необорудованных местах, несоблюдение элементарных правил поведения на воде, купание в состоянии алкогольного опьянения. Большинство несчастных случаев с участием детей происходит вследствие купания без присмотра взрослых.

Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана.

Большинство несчастных случаев на воде можно было бы предотвратить, предприняв некоторые несложные меры. Пожалуй, главные из них - воздержание от алкоголя во время занятий плаванием и водным спортом, установление тесных контактов между всеми участниками водных мероприятий.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – ЗАЛОГ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи. Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, пикники. Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченными. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия. Не заплывайте в одиночку далеко. Люди, занимающиеся подводным нырянием, иногда перед погружением под воду делают серию глубоких вдохов. Это действительно насыщает кислородом кровь и позволяет дольше продержаться под водой, но иногда это одновременно приводит

к обмороку, при котором человек совершенно неожиданно теряет сознание и оказывается в исключительно опасной ситуации.

ЗА ДЕТЬМИ – ПОВЫШЕННОЕ ВНИМАНИЕ

Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых. Внимательно следите за детьми и ни в коем случае не оставляйте их без присмотра возле воды. Вода глубиной в несколько десятков сантиметров - этого вполне достаточно для того, чтобы случилась трагедия.

Среди тех, кто тонет в ваннах (и даже в лужах), большую часть составляют маленькие дети. Не очень полагайтесь на всякие надувные устройства, поддерживающие ребенка на плаву. И детям, и наблюдающим за ними взрослым они внушают ложное чувство безопасности. Иногда малыши выпадают из них, а иногда вместе с ними переворачиваются в воде вниз головой. Примерно две трети несчастных случаев на воде с детьми происходит, когда взрослые хоть ненадолго перестают за ними наблюдать.

Никогда не позволяйте плавать ребенку одному: его должен обязательно сопровождать взрослый или другой ребенок, который сможет поднять тревогу, если внезапно произойдет несчастный случай, который могут не заметить спасатель и другие купальщики. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

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

Меры предупреждения несчастных случаев на воде

Самая острая и болезненная тема – это гибель детей. Основными причинами детского травматизма на воде являются неумение детей плавать и нахождение их возле воды без присмотра взрослых.

Вода не страшна тем, кто умеет плавать. Человек, умеющий хорошо плавать, чувствует себя на воде спокойно, уверенно и в случае необходимости может помочь попавшему в беду. Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасности на воде, но надо помнить, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Купаться рекомендуется в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях с обязательным прохождением медицинского освидетельствования и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка места для купания. В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 метров), нет сильного течения и водоворотов.

Смертельно опасно для жизни прыгать в воду в неизвестных местах – можно удариться головой о грунт, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Также опасно прыгать с мостов, плотов, пристаней и других сооружений – под водой могут быть сваи, рельсы, камни, арматура и т. п.

При плавании часто случается «хлебнуть» воды. Чтобы избавиться от воды попавшей в дыхательное горло и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и подняв голову как можно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлёбывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если волна идет с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Никогда не следует подплывать к водоворотам. Это самая большая опасность на воде. Оказавшись же в водовороте, не следует поддаваться страху и терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на

поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Нужно лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если так не удастся освободиться от растений, тогда освободив руки нужно поджать под себя ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Многие купающиеся часто подплывают к судам, чтобы приятно покачаться на волнах. Это чрезвычайно опасно для жизни. Вблизи идущего теплохода, катера, лодки возникают различные опасные водовороты, волны, течения. Особенно опасно заплывать в вечернее время, с проходящих судов пловца могут не заметить, и он окажется жертвой несчастного случая.

Для неумеющих плавать и плохо плавающих людей особую опасность представляют надувные плавсредства: камеры, пояса и т. п. На таких плавсредствах ни в коем случае нельзя заплывать на глубокое место, так как, в любое время может случиться потеря воздуха и неумеющий плавать окажется в беде.

Нельзя допускать игры в воде с захватом конечностей друг друга, задержкой дыхания и поднимать ложную тревогу.

На воде запрещается:

- 1) купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с запрещающими знаками и надписями;
- 2) заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- 3) подплывать к любым плавсредствам, прыгать в воду с неприспособленных для этих целей сооружений;
- 4) загрязнять и засорять водоёмы и берега;
- 5) купаться в состоянии опьянения;
- 6) плавать на досках, брёвнах, лежаках, автомобильных камерах и других предметах, представляющих опасность для купания.

Взрослые обязаны не допускать купание детей в неустановленных местах и без присмотра взрослых.

Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям терпящим бедствие на воде.

Отправляясь на водоём, всегда помните известное правило: «С водой не шути!»