

## Безопасность на воде

*Купание доставляет огромную радость, как взрослым, так и детям. Но, чтобы пребывание на воде было безопасным, и не случались трагедии, необходимо знать и соблюдать определенные правила.*

### **Как выбрать водоем: хороший пляж – залог безопасности**

Купаться в необорудованных местах запрещено.

Тем не менее, часто сами родители, выезжая на реки и озера, непригодные для отдыха, подвергают себя и детей опасности.

Купание на непригодных местах чревато получением травм, и часто смертью в результате утопления.

Безопасный пляж, на котором можно купаться должен соответствовать следующим критериям:

- ✓ Пляж должен находиться выше, чем места выпаса скота, промышленные предприятия, заводы и сельскохозяйственные угодья. Тогда сточные воды и загрязнения не попадут в место для купания.
- ✓ Наличие удобного и безопасного спуска, подъездов, специальных разрешающих табличек.
- ✓ Ограничение в виде буйков.
- ✓ На дне водоема отсутствуют растения, мусор, коряги. Оно ровное с постепенным углублением, без уступов и глубоких впадин.
- ✓ Глубина для мест общего купания не более 150 см, для детей от 70 до 130 см.
- ✓ Берег должен быть пологим, без обрывов, оборудованным затененными площадками с деревьями, кабинками для переодевания и туалетом.
- ✓ В соответствии с санитарными нормами на пляже должны располагаться фонтанчики с питьевой водой, а сточные воды должны быть удалены при помощи канализационной системы.
- ✓ Наличие мусорных баков.
- ✓ Ежедневно работники должны убирать от мусора берег, дезинфицировать и чистить туалеты, раздевалки. Уборку проводят до начала работы пляжа – до 8 часов утра и в дневное время.
- ✓ Ежегодно пляж обновляют, на него завозят чистый песок, гальку, выкапывают сорные растения, рыхлят берег, чистят дно.
- ✓ Должна быть обеспечена безопасность отдыхающих. Для этого на пляже есть инструктор-спасатель, огнетушители, спасательные круги, аптечка.

Выбор в пользу разрешенного места для купания избавит от травм, инфекционных заболеваний и трагедий на воде.

### **Взрослым на заметку: правила безопасности на воде для детей**

За несовершеннолетних детей несут ответственность их родители. Поэтому купаться на водоемах разрешается только в их присутствии.



Перед посещением пляжа расскажите ребенку о правилах поведения на воде, объясните, что для безопасного отдыха нужно их соблюдать.

- ✓ Купайтесь на пустой желудок. После последнего приема пищи должно пройти не менее 1,5 часов, а лучше двух.
- ✓ В холодной, менее 16 градусов тепла воде плавать нельзя. От холода ноги и руки сводит судорогой, человек не может двигаться и начинает тонуть.
- ✓ Разрешенная для купания температура +17 - 19 градусов в воде и +25 на воздухе. Начинать водные процедуры следует с 10 минут, и увеличивать время постепенно.
- ✓ Купайтесь на оборудованных пляжах – это не только безопасность, но и комфорт. Они проверены, соответствуют нормам безопасности и санитарии. В таких местах хорошая вода, чистое дно и берег.
- ✓ Немаловажную роль играет присутствие инструктора-спасателя. Это профессионал в своем деле, и в случае возникновения чрезвычайной ситуации он обладает необходимыми умениями для спасения тонущего человека и оказания ему медицинской помощи.
- ✓ Не заплывайте за буйки, не удаляйтесь на середину водоема. Для детей безопасным будет место возле берега.
- ✓ На пляж всегда берите с собой головной убор и зонт от солнца.
- ✓ Если вы не умеете плавать, то купайтесь возле берега со специальными средствами — налокотники, плавательный круг и так далее.

- ✓ Если вы в состоянии алкогольного опьянения, то не заходите в воду сами и не отпускайте детей. В таком состоянии лучше вообще остаться дома.

### **Безопасный отдых на воде: 7 нельзя**

Не всегда взрослым удается выехать с детьми на пляж. Некоторые ребята в тайне от родителей или по их разрешению ходят купаться на местные водоемы с друзьями. В любом случае, проведите со своим ребенком инструктаж.



Что нельзя делать на водоеме:

- ✓ заплывать за ограждения, если они есть, а если нет, то плавать далеко от берега, где глубокое дно;
- ✓ прыгать в воду с лодок, мостиков, и других мест, не предназначенных для этого;
- ✓ в сильную жару сразу забегать в воду полностью, сначала ополоснитесь водой;
- ✓ купаться в непогоду — шторм, дождь и грозу;
- ✓ плавать в водоемах, где берег выложен плитами и камнями, на них растет мох и водоросли, которые скользят и не дают выбраться из воды;
- ✓ заплывать на середину на надувном матрасе или круге, так как такие средства используются только для купания возле берега;
- ✓ бороться, захватывать и удерживать друзей под водой.

### **Чрезвычайные ситуации: действуем без страха**

Практически с каждым хотя бы раз в жизни случаются неприятности на воде: свело ногу, начал тонуть и так далее.

Главный враг в таких ситуациях – страх. Из-за этого человек теряет контроль над своим телом и психическим состоянием.

Узнайте, как правильно действовать в таких случаях и расскажите своим детям.

- ✓ Если водоросли тина не дают плыть. Растения в водоеме – распространенное явление. В разрешенных местах для купания дно очищают, а на диких – нет. Если

во время купания ты запутался в траве, то нельзя поддаваться страху. Грести руками нужно возле самой поверхности воды, плыть медленно, а выпутывать ноги постепенно, без резких движений.

- ✓ Воронка. Если действовать неправильно при попадании в водоворот, то можно утонуть. Выплыть оттуда довольно сложно, он будет затягивать вниз. Сделай глубокий вдох и нырни в воду. После этого плыви в противоположную от воронки сторону, вынырни и гребь к берегу.
- ✓ Быстрое течение. Многие угодив в быстрое течение допускают роковую ошибку – пытаются грести против него и теряют силы. В такой ситуации нужно поддаться и грести в ту же сторону, но немного под углом. Тогда ты все время будешь приближаться к берегу.
- ✓ Волны на море. Такое явление возникает в море, каналом тяги называют место возвращения волн обратно. Попав туда, человек будет отдаляться от берега. Чтобы доплыть до него, нужно грести вдоль береговой линии. Ширина канала около 50 метров, поэтому выплыв из него, направляйся к берегу, когда волна будет накатывать на спину, поддайся течению, оно поможет сэкономить силы.
- ✓ При возникновении чрезвычайных ситуаций на воде важно не поддаться панике. Если поблизости есть люди, сигнализируйте о помощи.

Учитесь беречь силы на воде, лягте на спину и расслабьтесь. Если вы все равно не держитесь на воде то, раскиньте руки в стороны и короткими гребковыми движениями держите себя на воде.

### **Судороги в воде: как помочь себе**

Частой причиной несчастных случаев при купании являются судороги. Это спазм мышц, который парализует движение конечностей. При появлении судорог следует сразу выходить из воды. Но если такой возможности нет, то следует воспользоваться способами избавления от них.

- ✓ Если судорога сильная, то следует уколоть мышцу чем-то острым. Профессиональные пловцы на длинные дистанции всегда прикалывают на костюме булавку.
- ✓ Если у вас появились слабые судороги, то просто лягте на спину, раскиньте руки и ноги. Плывите медленно в сторону берега.
- ✓ Если спазмируются икроножные мышцы, то нужно подтянуть ногу, которую свело к груди, и наклониться вперед.
- ✓ Судорога пальцев на руках пройдет, если сжать их, а при разжимании резко отвести вперед руку.

✓ От спазма в четырехглавой мышце бедра можно избавиться, если обхватить голеностоп и тянуть его к спине.

Чтобы успешно применять советы при возникновении судорог в воде, попрактикуйтесь дома. Отработайте все приемы до автоматизма.

Но все же лучше соблюдать правила купания – не заплывать на большую глубину и не купаться в холодной воде.

### **Когда человек тонет: правила первой помощи**

В фильмах тонущих людей показывают долго барахтающимися в воде и кричащими во всё горло. Но это только в кино. В жизни тонущего человека вы никогда не услышите.

В такой ситуации утопающий не может кричать, так как в легкие его попадает вода, ему не хватает воздуха и он стремится его вдохнуть.



Отличить утопающего можно по следующим признакам:

- ✓ человек погружается в воду, затем выныривает и так несколько раз подряд;
- ✓ движения беспорядочные и быстрые;
- ✓ со стороны кажется, что человек барахтается и пытается плыть в сторону берега;
- ✓ глаза широко раскрыты, так как у утопающего паника.

Если вы заметили эти признаки, следует немедленно прийти на помощь. Но делать это следует правильно, иначе паникующий, испытывающий ужас и страх человек и вас утянет под воду.

### **Чтобы помочь утопающему сделайте следующее:**

- ✓ Плывите по самому короткому пути.
- ✓ Запомните место, где человек тонет, чтобы если он уйдет под воду быстро найти его.

- ✓ Возьмите спасательный круг или другое плавательное средство, которое поможет транспортировать пострадавшего. Приготовить их следует сразу по приходу на пляж, на всякий случай.
- ✓ Подплыв к человеку, если он еще на воде, оцените его состояние. Если он адекватен, то успокойте и скажите держаться сзади за плечи, а сами плывите вперед брасом. Либо подайте ему спасательное средство и помогите доплыть. Если утопающий на вас не реагирует, продолжает паниковать и размахивать руками, то подплывите сзади и схватите его так, чтобы лицо оставалось над водой.
- ✓ Пострадавшего без сознания нужно держать за подбородок и плыть к берегу. Лицо его должно быть над водой.

### Подводим итоги: как обеспечить безопасность на воде

Перед началом купального сезона проведите инструктаж и отработайте возможные действия при чрезвычайной ситуации.

Ответственно подойдите к выбору места купания.

Соблюдайте правила пребывания на воде сами, и научите этому своего ребенка. Не купайтесь в холодной воде и в нетрезвом виде, не заплывайте далеко.

Соблюдение правил безопасности — это не проявление трусости, а наоборот, ответственное и серьезное отношение к жизни и здоровью своему и своих детей.

Соблюдайте правила сами, будьте примером для своего ребенка и научите его всем правилам.