

Основные правила поведения на водоёмах в летний период.

Следует запомнить следующие правила:

- ✚ купаться можно в специально оборудованных местах
- ✚ купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17 — 19°. Плавать в воде можно не более 20 мин, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3 — 5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15 — 20 мин, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон;
- ✚ не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечёт за собой остановку дыхания;
- ✚ не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;
- ✚ не заплывать далеко, т.к. 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 лёгкими 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 лёгкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;
- ✚ не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной — захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.

Оказание помощи пострадавшим на воде

Существуют различные способы оказания помощи утопающему, но ни один из них не является универсальным.

1. Используйте для спасения любые подручные средства
2. Не отплывайте от перевернувшейся лодки, держась за неё толкайте её к берегу или ждите помощи
3. Поднимайте тонущего из воды только с кормы лодки
4. Не оставляйте попыток достать со дна утонувшего в течение не менее 10 мин.
5. Не позволяйте тонущему схватить Вас.

При «буксировке» утопающего следите за тем, чтобы голова все время находилась над водой.

6. Доставив пострадавшего на берег, очистите ему полость рта и удалите воду из дыхательных путей, лёгких и желудка, вызовите скорую медицинскую помощь.

ЗАПОМНИ! Находясь у воды, никогда не забывай о собственной безопасности и будь готов оказать помощь попавшему в беду.

При купании недопустимо:

1. Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин
2. Нырять, не зная глубины водоёма и рельефа дна
3. Заплывать за буйки и ограждение
4. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов
5. Приближаться к судам, плотам и другим плавсредствам
6. Устраивать игры с захватом частей тела