

Безопасность на воде

Безопасность детей на воде целиком и полностью зависит от их родителей. Царство Нептуна к человеку отнюдь не так приветливо, как может показаться на первый взгляд. Даже несмотря на гладкую и относительно спокойную поверхность, дно водоёмов может быть неровным, илистым, в отдельных местах встречаются сильные течения и водовороты. Поэтому первое правило, которое обязательно соблюдать всем без исключения любителям активного отдыха на берегу моря, реки или озера, звучит так: *купаться можно только в отведённых для таких целей местах.*

Профилактика несчастных случаев на воде: советы родителям

- Водные процедуры можно проводить не ранее полутора часов после приёма пищи.
- Не рекомендуется плавать в воде, если её температура ниже 16 градусов, поскольку это может закончиться потерей сознания и возникновением судорог.
- Если воздух прогрелся до 25 градусов, в то время как температура воды находится на уровне около 18 градусов, максимальное время нахождения в воде может быть не более 15 минут.
- Купаться можно только в специально отведённых для этого местах (обычно они огорожены буйками). Но если захотелось поплавать в водоёме, где таких мест нет, к выбору зоны для купания нужно подойти серьёзно – глубина не более 2 метров, ровное дно, а скорость течения не должна превышать более полуметра в секунду, водоём ни в коем случае не заболочен.
- Взрослым необходимо тщательно проверить дно и постоянно контролировать процесс купания детей, которые должны находиться близко к берегу.
- Если взрослые находятся в нетрезвом виде, купаться категорически запрещено и самим родителям, и их детям. Потому что полный и неусыпный контроль в данной ситуации уже невозможен.

Без паники:

- Если во время купания в водоёме вы случайно запутались в водорослях – сохраняйте спокойствие. Чтобы избавиться от них, следует совершать мягкие и плавные движения непосредственно у водной глади.
- В случае, когда вы оказались в водовороте, следует набрать в лёгкие максимально возможное количество воздуха и нырнуть в воду сначала вертикально, а затем резко повернуть в сторону от водоворота.

- Бессмысленно плыть против сильного течения, если вы случайно в него попали. Плыть следует по нему, а грести – под углом, постепенно приближаясь к суше. По берегу можно будет вернуться к месту вашего отдыха.
- Если вы купаетесь в море или океане, то можете встретиться с эффектом под названием «канал обратной тяги». Это область, где течение волны поворачивается вспять. При попадании в такое место вас будет уносить все дальше от берега. В таких обстоятельствах нужно плыть вдоль береговой линии и только по мере угасания этого явления возвращаться к суше. Чтобы быстрее вернуться, можно воспользоваться силой волн, которые будут подталкивать вас к берегу.
- Как избавиться от судороги?
- Как только вы начали ощущать, что ту или иную мышцу сводит судорога, нужно срочно выходить из водоёма. В ситуации, когда вы оказались далеко от берега, и нет возможности быстро доплыть до него, вам очень помогут несколько способов самопомощи. Их отработать вы должны будете заблаговременно, ещё до похода на пляж.
- Судороги всегда проходят, когда мышцу прокалывают острым предметом, например, иголкой или булавкой. По этой причине пловцы, планирующие заплыв на большие расстояния, каждый раз накалывают на плавательный костюм английскую булавку. Но самый лучший способ избежать такого явления – не заплывать далеко.
- При появлении слабых кратковременных судорог и ощущения слабости следует перевернуться на спину, расслабив ноги и руки, и плыть в таком положении к берегу.
- Если вы почувствовали, что судорога свела пальцы рук, то поможет следующее – сожмите их, а затем резко отведите руки вперёд, разжимая при этом кисти.
- Когда судорога сводит икры, нужно принять согнутое положение, а пострадавшую ногу взять за пятку и подтянуть к себе, ближе к животу и груди.
- Когда вы почувствовали, что свело мышцу бедра, обхватите с наружной стороны лодыжку (ближе к пятке) и с усилием тяните её назад к спине.
- Обязательно попрактикуйтесь в выполнении упражнений, позволяющих оперативно избавиться от судорог, в домашних условиях или перед заплывом вместе с детьми. Это поможет убедиться в том, что они выполняют всё правильно.
- Следует всегда помнить, что самой лучшей профилактикой такого неприятного явления, как судорога, является соблюдение элементарных мер безопасности – не следует далеко заплывать и слишком долго находиться в холодной воде.

Первая помощь утопающим:

Вам нужно знать, что утопающий почти никогда не издаёт никаких звуков, а уж тем более – не кричит, как это, обычно, показывают в кино. Дело в том, что когда вода попадает в дыхательные пути, человек стремится вдохнуть хоть немного воздуха, и как можно скорее, а кричать он никак не может.

О том, что пловец тонет, могут свидетельствовать:

- широко раскрытые глаза;
- попеременное погружение в воду и выныривание;
- беспорядочные телодвижения;
- человек барахтается и стремится плыть к берегу.

Как помочь утопающему?

- Подплывать к нему следует по самому короткому пути, если вы находитесь на берегу. Запомните место, где вы увидели человека и наиболее характерный ближайший объект территории – это нужно, чтобы примерно знать, где искать тонущего, если тот уйдёт под воду.
- Нужно заранее подготовить спасательный круг или любое другое плавательное оборудование, которое значительно облегчит транспортировку утопающего и позволит сэкономить ваши силы.
- Помните о том, что спасти жизнь утонувшему человеку можно ещё в течение семи минут после потери им сознания.
- Если пострадавший нормально реагирует на вас, нужно успокоить его и заставить держаться за плечи со стороны спины, а самому плыть брасом по направлению к берегу. Когда человек ведёт себя неадекватно, нужно схватить его сзади (можно и за волосы, но так, чтобы голова была на поверхности).
- Если пострадавший находится без сознания, его берут за подбородок и плывут с ним к берегу, главное – чтобы лицо было над водой.
- Соблюдение мер безопасности – это не трусость, а рациональная осторожность. Если кто-то их игнорирует, это не повод совершать такую же глупость. Будьте мудрыми и научите этой мудрости своих детей. Тогда от семейного отдыха у водоёмов вы будете получать только удовольствие, о последствиях не беспокоясь.