

Меры безопасности при купании и нахождении на воде

Следует запомнить следующие правила:

- перед каждым купальным сезоном необходимо обязательно посетить врача;

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19° С. Плавать в воде можно не более 20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 минут, а в перерывах поиграть в подвижные игры - волейбол, бадминтон и т.д.;

- нельзя входить и прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как периферические сосуды сильно расширяются для большей теплоотдачи (при охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания);

- никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;

- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдохнуть» на воде. Для этого необходимо научиться плавать на спине: перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, можно отдохнуть;

- если захватило течением, не нужно пытаться с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;

- нельзя теряться, даже если попали в водоворот: необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть; каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на воде;

запрещается:

- заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;

- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавательным средствам;

- загрязнять и засорять водоемы;

- приводить с собой и купать собак и других животных;

- оставлять мусор на берегу и в кабинках для переодевания;

- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся, подавать сигналы ложной тревоги;

- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других непригодных для плавания средствах (предметах).

Правила обеспечения безопасности детей при плавании на маломерных судах.

При плавании на маломерном судне необходимо помнить:

- на маломерном судне дети могут находиться только при условии, что их количество соответствует количеству взрослых, умеющих плавать;
 - рулевой судна всегда должен внимательно смотреть вперед и по сторонам, чтобы избежать столкновения;
 - суда могут обгонять друг друга только с левой стороны в направлении движения и расходиться левыми бортами;
 - нельзя подставлять борт маломерного судна параллельно идущей волне (становиться лагом к волне) - надо идти носом на волну;
 - запрещается катание на маломерном судне в ветреную погоду;
- если маломерное судно перевернулось, прежде всего, необходимо оказать помощь детям, которые не умеют плавать.

В целях обеспечения техники безопасности на маломерных судах **запрещается:**

- производить буксировку судов с пассажирами на борту, кроме аварийных случаев;
- управление маломерным судном, посадка, высадка и перевозка пассажиров без надетых спасательных жилетов;
- пересаживаться с одного судна на другое, сидеть на бортах во время движения, раскачивать суда, вставать во весь рост и прыгать с них в воду;
- заплывать на судовой ход, и в места массового купания;
- хвататься на ходу за ветки деревьев и другие предметы.

Если Вы оказались за бортом, необходимо:

- успокоиться и осмотреться;
 - сбросить мокрую одежду;
 - начинать махать рукой и кричать, чтобы привлечь внимание;
- дождаться помощи.

Правила оказания помощи при утоплении

Если пострадавший находится в сознании, у него не нарушено дыхание и пульс, достаточно его уложить, дать горячее питье, согреть и успокоить.

В случае бессознательного состояния утонувшего сразу же после извлечения его из воды необходимо:

- перевернуть лицом вниз и опустить голову (голова должна находиться ниже уровня таза);
- очистить рот от инородного содержимого и резко надавить на корень языка;
- при появлении рвотного и кашлевого рефлексов добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка;
- в случае развития отека легких: усадить, наложить жгуты на бедра и, при возможности, наладить вдыхание кислорода через пары спирта;
- при остановке дыхания и сердечной деятельности незамедлительно приступить к их восстановлению. К числу основных реанимационных мероприятий относятся искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Искусственное дыхание. Проводится в случае остановки дыхания. Основными способами проведения искусственного дыхания являются: «рот в рот», «рот в нос».

Для проведения искусственного дыхания необходимо положить пострадавшего на спину, очистить его ротовую полость от посторонних предметов, запрокинуть голову назад и приподнять подбородок, что обеспечит освобождение дыхательных путей. Далее нужно проделать в ткани (носовом платке, марле, салфетке) отверстие диаметром 3-5 см, накрыть ею лицо пострадавшего таким образом, чтобы отверстие совпало с его ртом. Зажать нос пострадавшего большим и указательным пальцами, глубоко вдохнуть, плотно прижаться губами к его губам, сделать сильный выдох в его рот. После подъема грудной клетки следует освободить губы пострадавшего и дать возможность воздуху выйти наружу.