

Правила поведения на воде и водных объектах

04.06.2012

Водные развлечения и виды спорта популярны у многих туристов, однако и количество связанных с ними несчастных случаев очень велико. Поэтому, прежде чем отправляться на пляж или отправлять туда своих детей, познакомьтесь с правилами безопасности на воде, чтобы свести к минимуму риск утонуть или пострадать от травмы во время купания или лодочной прогулки. Особенно актуально соблюдение правил поведения на воде для детей. Вода – среда опасная, и намереваясь иметь с ней дело, нужно быть готовым к непредвиденным ситуациям. 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.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания. В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с). Избегайте алкоголя до и вовремя нахождения в воде или у береговой линии, особенно, если следите за находящимися в воде детьми. Алкоголь может ухудшить чувство равновесия, координацию движения и самоконтроль.

При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо изменить стиль плавания – плыть на спине. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак. При судороге

икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъемом) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине. Произвести укальвание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.). Запутавшись в водорослях, не делать резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то освободив руки, нужно подтянуть ноги и постараться освободиться от растений при помощи рук.

Маленькие дети, даже после нескольких уроков плавания, нуждаются в постоянном присмотре.

Возлагать эту обязанность можно только на опытного пловца, знакомого с правилами первой медицинской помощи и умеющего оказать ее в чрезвычайных ситуациях.

Нельзя подплывать близко к идущим судам, с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт. 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. Не менее опасно нырять с плотов, катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Перед тем как нырять, необходимо проверить, какова глубина данного водоема и какие опасности могут подстерегать вас под поверхностью воды. Гораздо безопаснее сначала ступить в воду ногой. Чем бросаться вниз головой, не подозревая о последствиях. Под водой могут быть бревна, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек?

Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Или может быть все. Что увеличит плавучесть человека и, что вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг можно бросить на 20-25 м. Нет ли рядом лодки? Можно ли позвать кого-то на помощь? Приближаясь к тонущему, старайтесь успокоить и одобрить обессиленного пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего. Сначала нужно очистить рот и нос, повернув голову человека на бок. Затем положите его животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро, также быстро уложите пострадавшего на спину, расстегните ему пояс и верхние пуговицы и начните искусственное дыхание. Хорошо, если помощь оказывают двое, один делает искусственное дыхание, другой затем массаж сердца, не останавливая мер по реанимации до прибытия «скорой помощи»; благодаря вашим действиям пострадавший может еще жить!

Жизнь дается человеку один раз и не надо рисковать ею ради нескольких минут так называемого «экстрима»!

Адрес страницы: <http://vost-degunino.mos.ru/presscenter/news/detail/1148724.html>

[Управа района Восточное Дегунино города Москвы](#)