

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Безопаснее всего купаться на специально оборудованных пляжах, с чистым проверенным дном, и постоянным дежурством спасателей и медиков. На таких пляжах имеются специальные участки для купания и обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста глубинами не более 0,7 метра, а также для детей старшего возраста с глубинами не более 1,2 метра.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения.

В воде следует находиться от 10 до 20 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

- Нельзя заплывать за буйки – там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п.

- Нельзя устраивать в воде игры, связанных с захватами и утоплением – в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.

- Нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

- Нельзя 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. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных.

- Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

- Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. 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 согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

- Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Спасение утопающего

- Подплывая к пострадавшему, не теряйте его из вида. Если утопающий адекватно реагирует на происходящее и находится в сознании, помогите ему добраться до берега, подставив свое плечо.
- Если он ушел под воду, запомните место, где это произошло. Наберите в легкие побольше воздуха и ныряйте. Обнаружив человека, хватайте его за волосы и тащите

на поверхность. Двигаясь к берегу, следите за тем, чтобы лицо пострадавшего было над водой. Когда человек не контролирует свои действия, он судорожно цепляется за вас и тянет на дно. Поэтому приближайтесь к нему со стороны спины.

- Если утопающий мешает вам действовать, освободитесь от захвата, ненадолго нырнув. Затем обхватите его грудную клетку одной рукой и плывите к берегу. Обязательно привлечите внимание окружающих. Попросите их вызвать "скорую помощь".

Если человек уже «ушел» под воду, его можно спасти и вернуть к жизни в течение 10 минут не более.

Правила оказания помощи при утоплении

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
6. **Вызвать “Скорую помощь”.**

НЕЛЬЗЯ

ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца)

САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

На что необходимо обратить внимание родителям, решившим отдохнуть на пляже с ребенком?

На пляж с ребенком: подготовка

Собираясь на пляж с ребенком, объясните малышу, какие правила безопасности он должен соблюдать, находясь у реки:

- не заходить в воду в одиночестве, без присмотра взрослых,
- не окунаться в воду с разбега, как только вы придете на пляж (во избежание резких перепадов температур),
- всегда находиться рядом с родителями, чтобы не потеряться в толпе, которая обычно бывает на пляже.

Что необходимо взять с собой, если Вы идете на пляж с ребенком?

Собираясь на пляж с ребенком, позаботьтесь о том, чтобы у Вас под рукой было все, что может понадобиться в непредвиденной ситуации:

- специальный детский крем для загара с наибольшим фактором защиты,
- несколько бутылок чистой питьевой воды для утоления жажды и мытья рук малыша.
- крем или спрей от насекомых (комаров, клещей, слепней),
- плавательная амуниция для ребенка (надувной круг, нарукавники, плавательная шапочка и очки),
- подстилки и полотенца.

Правила безопасности на пляже с ребенком

Универсальные правила безопасности на пляже с ребенком включают в себя следующие пункты:

- лучшее время для посещения пляжа – либо до 12 часов дня, либо после 17 часов вечера;
- выбирая место для купания, не рассматривайте варианты «диких» пляжей или речек в глубине леса – такие места не приспособлены для купания и таят в себе опасности даже для взрослых, не говоря уже о детях,
- всегда держите Вашего ребенка в поле своего зрения, ведь зачастую несчастные случаи происходят с детьми, находящимися буквально в двух шагах от родителей,
- не просите старшего ребенка присматривать за младшим, взывая к тому, что «он уже большой» - как показывает практика, старшие дети крайне редко могут хорошо справляться с обязанностями родителей,
- не употребляйте спиртные напитки на пляже, чтобы сохранять ясность ума.
- следите, чтобы голова ребенка всегда была покрыта во избежание солнечного удара. При необходимости, можно смочить головной убор прохладной водой,
- в воде малыш должен находиться не более 10 минут подряд во избежание переохлаждения,
- если имеется риск, что на пляже места под навесом не окажется – это не должно означать, что Вы все время проведете под палящим солнцем. В этом случае нелишним было бы запастись специальным зонтом для всей семьи,
- когда ребенок пойдет в воду – будьте все время рядом с ним, не спуская с него глаз. Причем место для купания ребенка лучше выбрать подальше от других купающихся, чтобы его ненароком не задела и не утянули под воду.
- не отпускайте ребенка одного плыть на водяном матрасе, особенно, если малыш не умеет плавать – ведь матрас может не только далеко уплыть, но и перевернуться,
- как только малыш вылез из воды – оботрите его полотенцем во избежание пересушивания кожи,
- даже если Вам очень хочется покататься с ребенком на катамаране или в лодке – не стоит этого делать, ведь они часто переворачиваются, а это небезопасно для маленького пассажира!

Собираясь на пляж с ребенком, запомните все вышеперечисленные правила безопасности, чтобы Ваш отдых прошел спокойно и без лишних волнений!