

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Купаясь или катаясь на лодке, люди укрепляют свой организм, развивают ловкость и выносливость. Однако, нередко и купающиеся и катающиеся на лодках нарушают самые элементарные правила поведения на воде. Вода не любит шуток. Она жестоко наказывает тех, кто, купаясь, не знает чувства меры, не соблюдает правил безопасности на воде. Так, установлено, что большинство несчастных случаев на воде происходит в запретных для купания местах, а также из-за недостаточной физподготовки - нередко плохо плавающие люди заплывают далеко от берега и, не рассчитав своих сил, погибают. Еще хуже, когда некоторые пловцы, демонстрируя свою удаль, стараются заплыть подальше, нырнуть глубже, прыгнуть в воду с лодки.

Безусловно, красивый прыжок в воду заслуживает высокой похвалы. Но ныряние – одно из самых опасных спортивных упражнений, требующее не только смелости, но и знания правил ныряния. Забывая это, ныряльщики нередко попадают в беду.

Много несчастных случаев происходит вследствие несоблюдения правил катания на лодке. Проявляя ненужную смелость, некоторые гребцы остаются на воде даже в штормовую погоду, перегружают лодки, которые потом переворачиваются.

Как предотвратить несчастные случаи на воде? Проявлять осторожность, во-первых! Во-вторых, научиться хорошо плавать. Вода не страшна тем, кто уверенно на ней держится. Человек, умеющий хорошо плавать, не впадет в панику в самом непредсказуемом случае и более того - сможет помочь товарищу, попавшему в беду. И третье важное правило – освоить необходимые действия при внезапно возникших судорогах. Стоит помнить, что главными причинами судорог являются переохлаждение тела купающегося в воде и переутомление мышц длительным, однообразным стилем плавания. Чтобы избежать судорог, не следует купаться до появления сильного озноба; нужно находиться в воде не более 10-12 минут при температуре воды 18-19 градусов.

Как должен поступить купающийся, если у него появились судороги?

ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРИ СУДОРОГЕ

- Прежде всего, немедленно переменить стиль плавания - плыть на спине и постараться как можно скорее выйти из воды.
- При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро, с силой сжать кисть в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак.
- При судороге икроножной мышцы необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть ее к себе.
- При судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени, у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть назад к спине.

Если судорога руки или ноги не прошла, повторите прием еще раз. Следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог.

Необходимо также знать, что если пловец устал, то лучшим отдыхом будет положение «лежа на спине», при котором, действуя легкими, надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног, можно поддерживать себя на поверхности воды, чтобы восполнить силы для продолжения плавания.

Однако лучшей гарантией безопасности на воде является соблюдение известного правила: «Никогда не следует идти на проплыв большого расстояния без тренировок». Этого нельзя делать еще и потому, что в случае опасности пловцу не сумеют быстро оказать помощь.

Многие купающиеся часто подплывают к судам, чтобы приятно покачаться на волне и поразить знакомых своей смелостью. Это чрезвычайно опасно для жизни. Вблизи идущего парохода или катера возникают различные водовороты, волны и течения. Особенно опасно заплывать в вечернее время. С проходящих судов пловца могут не заметить, и он окажется жертвой несчастного случая.

Чтобы отдых на воде был безопасным, не следует купаться в запрещенных местах, где берега крутые, заросшие растительностью, где склон дна может оказаться засоренным корнями, представляющими большую опасность для жизни купающихся, поэтому каждый человек должен считать своим правилом – купаться только в местах, отведенных для этого на пляже реки.

При купании надо строго соблюдать дисциплину, не заплывать за буйки и ограждения. Ограждение буйками означает, что дальше заплывать нельзя, дно с обрывом или с ямой, либо быстрым течением, из которого трудно выплывать.

Смертельно опасно для жизни прыгать в воду в неизвестных местах. Здесь можно удариться головой о грунт, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно также прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни. Очень важным условием безопасности на воде являются дисциплина и организованность. Шалости не должны переходить известных границ. Нужно внимательно и бережно относиться к товарищу, не терять его из виду и приходить к нему на выручку. Ни в коем случае нельзя друг друга «топить», держать под водой, драться, в шутку кричать о помощи и т. п. В воде следует быть не более 10-15 мин. Дождаться стука зубов и посинения губ очень вредно и опасно для здоровья.

Кроме того, надо помнить, что идти в воду после еды разрешается только через 1,5 - 2 часа, не раньше. При плавании часто случается «хлебнуть» воды. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательное горло и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды, и, подняв голову как можно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Так, например, плавая на волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если же идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня. Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, иначе легко можно выбиться из сил и утонуть. Лучше всего не нарушать дыхания, плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, надо сохранять полное спокойствие и не делать никаких резких движений и рывков, иначе еще больше можно запутаться. Нужно только 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 поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Категорически запрещается детям до 16 лет катание на гребных лодках и других плавсредствах без сопровождения взрослых.

СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ

1. Предварительно посоветоваться с врачом о продолжительности пребывания в воде и на солнце.
2. Не рекомендуется купаться при болезнях сердца, при склонности к обморокам и припадкам, при повреждении барабанной перепонки.
3. Опасно воздействие холодной воды на внутреннее ухо. Холодная вода, проникая внутрь уха, может вызвать головокружение, тошноту, нарушить чувство равновесия и ориентировки.
4. Купаться следует в установленных местах – на пляжах.
5. Если место купания незнакомо, то нужно убедиться в том, что на дне нет пней, коряг, острых камней, ям.
6. Осмотритесь, нет ли где водоворота.
7. Причиной гибели купающегося могут быть сильные подводные течения, парализующие волю пловца.
8. Водоросли сковывают движения.
9. Нырять нужно в чистом месте, где вода прозрачная и где дно ровное, песчаное.
10. После еды, а тем более после принятия спиртного, купаться воспрещается, так как несчастные случаи при плавании с переполненным желудком довольно часты: возникает перегрузка легких и сердца, которая приводит к обмороку или рвоте, причем содержимое желудка может проникнуть в дыхательное горло и вызвать удушье.
11. В воду следует входить осторожно, не прыгать с разбега, оставаться в воде не более 10-15 минут.
12. Нельзя входить в воду при большой волне.
13. Когда купание окончено – немедленно разотритесь полотенцем.

14. После купания нужно отдохнуть в тени. Солнечную ванну следует принимать до купания.

КАТАНИЕ НА ЛОДКЕ:

- нельзя выходить на озеро, реку на неисправной и не полностью оборудованной лодке.
- перед посадкой в лодку надо убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, черпака (лейки) для отлива воды.
- посадку в лодку нужно производить осторожно, ступая посередине настила. Садиться на банки (скамейки) нужно равномерно.
- ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку, нырять с нее.
- гребная лодка во всех случаях должна уступать дорогу моторным и парусным судам.
- особенно опасно подставлять борт своей лодки набегающей волне, надо «резать» волну носом лодки поперек или наискось.
- если лодка опрокинется, в первую очередь, надо оказывать помощь неумеющим плавать; держась за ее борт, нужно общими усилиями толкать ее к берегу и одновременно звать на помощь. Необходимо помнить, что перевернутая лодка хорошо держится на воде и может служить спасательным средством.