

Меры предосторожности от несчастных случаев и правила поведения на воде

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах; пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

Место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом предварительно обтереть тело водой.

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 поднять голову как можно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению 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, не делайте резких движений и рывков. Нужно лечь на спину, мягкими, спокойными движениями, плыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, тогда освободив руку нужно поджать под себя ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Чтобы отдых на воде был безопасным, не следует купаться в запретных местах, где берега крутые, заросшие растительностью, где склон дна может оказаться засоренным корнями, представляющими большую опасность для жизни купающихся. Поэтому каждый отдыхающий должен взять за ПРАВИЛО, что КУПАТЬСЯ МОЖНО ТОЛЬКО В ОТВЕДЕННЫХ ДЛЯ ЭТОГО МЕСТАХ. При купании надо строго соблюдать дисциплину, не заплывать за буйки ограждения. Ограждение буйками означает, что дальше заплывать нельзя, дно с обрывом или ямой, либо быстрым течением, из которого трудно выплыть.

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 мостов, плотов, пристаней и других сооружений – под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п.

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

Никогда не следует подплывать к водоворотам. Это самая большая опасность на воде. Иногда водовороты затягивают купающегося на такую глубину, и с такой силой, что даже опытный пловец с трудом выплывет из него.

КАК БОРОТЬСЯ С СУДОРОГАМИ

Главными причинами судорог являются переохлаждение купающегося в воде и переутомление мышц длительным, однообразным стилем плавания. Что бы избежать судорог, не следует купаться до появления сильного озноба, нужно находиться в воде не более 10-15 минут при температуре воды 17-19°C. Но как должен поступить купающийся, если у него судороги всё же появились?

Есть следующие правила:

— 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 руки 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 колена, у лодыжки 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.

**ЗНАТЬ И СОБЛЮДАТЬ ЭТИ ПРАВИЛА –
ЗНАЧИТ УМЕТЬ ИЗБЕЖАТЬ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ НА ВОДЕ**