

У воды без беды

Начинайте купальный сезон лишь тогда, когда температура воздуха установится в пределах от 20⁰ до 23⁰ С, а воды от 18⁰ до 19⁰ С. Длительное пребывание в холодной воде (ниже 17⁰ С) у нетренированного человека вызывает переохлаждение, простудные заболевания.

Купаться следует не чаще двух раз в день. Продолжительность купания от 5 до 20 минут. В начале сезона время пребывания в воде не более 5-10 минут, затем оно постепенно возрастает. Режим купания выполняйте строго.

Не забывайте о самоконтроле. При первых признаках переохлаждения (озноб, дрожь, «синюшность», слабость) немедленно выходите из воды, оденьтесь в сухую одежду, сделайте несколько разминочных упражнений (бег, прыжки) и купания не возобновляйте.

Особенно внимательны к своему самочувствию должны быть люди, страдающие сердечнососудистыми заболеваниями, перешедшими в хроническую форму. Время их пребывания в воде ограничено 2-3 минутами. Отдыхать им нужно только под навесом, в тени.

Простые правила безопасного поведения при купании на воде:

Не заходите в воду выше пояса (не умеющие или плохо плавающие);

Не ныряйте в незнакомых местах;

Не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам;

Не устраивайте игр на воде, связанных с захватами;

Не подавайте крики ложной тревоги;

Не используйте для плавания надувные матрацы, камеры, доски. Матрацы, камеры подвластны даже слабому ветру, течению, они могут легко унести от берега, создав опасность для купающегося.

Не купайтесь в штормовую погоду и во время грозы.

Не заплывайте за ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв, это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, несчастный случай и даже гибель.

Не купайтесь в нетрезвом виде. При алкогольном опьянении снижается самоконтроль, нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, наступает апатия и сонливость. Запомните: более половины всех утонувших – это люди, пренебрегшие этим требованием.

Родители, взрослые обязаны постоянно контролировать поведение детей у воды и на воде. Они должны помнить – купание ребят проходит только под присмотром взрослых.

Если на ваших глазах тонет человек:

Посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может быть всё, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить.

Ободрив криком потерпевшего, вы идёте на помощь.

Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя.

Подплыв к утопающему надо поднырнуть под него и взяв сзади одним из приёмов захвата (классический – за волосы), транспортировать к берегу. В случае если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освободитесь и немедленно ныряйте – инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить. Затем положите пострадавшего животом на своё колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Затем быстро уложите пострадавшего на спину, расстегнув ему пояс и верхние пуговицы, и начинайте делать **искусственное дыхание.**

Если у пострадавшего не бьётся сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массажем сердца.

Если помощь оказывают двое, тогда один делает искусственное дыхание, другой затем – массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия скорой помощи.

Соблюдайте правила безопасного поведения при купании!