

Чтобы не случилось трагедии на воде в летний период

Чтобы не случилось трагедии на воде

Всем известно, что лучший отдых в жаркий летний день - у воды. Это плавание, рыбалка, катание на лодках и катамаранах.

Но, к сожалению, вода при пренебрежительном отношении к личной безопасности при отдыхе, может не только доставлять удовольствие, но и привести к трагическим последствиям.

Основные причины гибели взрослых на воде - купание в состоянии алкогольного опьянения в необорудованных для этого местах.

Основные причины гибели детей - бесконтрольность родителей и неумение плавать.

За 10 лет на водоемах Республики Марий Эл погибло 38 детей в возрасте до 16 лет.

Основные причины гибели детей:

- во время купания – погибло 28 детей (из них, не умели плавать-10, купались без присмотра родителей 14 детей, 2-е детей купались под присмотром родителей находившихся в состоянии алкогольного опьянения, 2- прочие причины).

- при падении в водоемы погибло 10 детей (из них в возрасте до 7 лет 5 детей).

Чтобы не произошло трагедии с вами и вашими близкими при отдыхе у воды необходимо знать и соблюдать основные правила безопасного поведения на водоемах.

1. Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае беды вам помогут спасатели. В непроверенном водоеме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно, что может привести к травме, а ныряние - к гибели.

2. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Это основная причина гибели взрослых людей на воде.

3. Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них: вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.

4. Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду. Залезть в лодку надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать.

5. Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами, досками, если не умеете плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

6. Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.

7. Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.

8. Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйте на воде, не пугайте других.

9. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

10. Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток. В темноте вы можете потерять ориентацию и заплыть слишком далеко от берега, вас могут не заметить с идущего судна, ночью простой испуг превращается в панический страх - первую причину утопления.

Одной из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, является переохлаждение организма, в результате чего в нем начинаются необратимые процессы, и человек погибает даже на мелководье. Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18 С, а воздуха +20 С. Купаться можно не более 3-5 раз подряд по 10-15 минут.

Не рекомендуется купаться раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

Купание детей должно проходить только под контролем взрослых!

ЕСЛИ:

1) В воде случились судороги: свело руки или ноги. Не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, пlying на спине. Энергично разотрите сведенную мышцу. Если на берегу есть люди, не стесняйтесь позвать их на помощь.

2). Случайно хлебнули воды. Остановитесь, приподнимите голову над водой и откашляйтесь. Энергичные движения руками и ногами помогут держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.

3). Попад в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие. Погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

4). Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину, и постарайтесь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.

5). Попад в сильное течение, не теряйтесь, не плывите против потока. Плывите по течению, постепенно смещаясь к берегу.

Главное при самоспасании - не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

Если поблизости нет спасательной станции и некому прийти на помощь, кроме вас, прежде всего оцените свои возможности и, если вы уверены в своих силах:

1). Посмотрите, нет ли рядом спасательного круга или другого предмета, способного увеличить плавучесть человека (палки, доски), бросьте его на максимальное расстояние в сторону тонущего. Подплывите к нему (но не вплотную), постарайтесь успокоить и одобрить. Выясните, контролирует ли

он свои действия, если тонущий не потерял самообладание, то помогите ему держаться на воде и добраться до берега, при этом он может держаться за ваши плечи.

2). Если человек потерял самообладание, то действовать надо осторожно, чтобы он не увлек вас за собой под воду. Подплыв, надо нырнуть под него и, взяв за ноги, вытолкнуть вверх, одновременно разворачивая его к себе спиной. Оказавшись сзади, захватите своей рукой обе руки тонущего под локти, приподнимите и разверните его лицом вверх над поверхностью воды, чтобы он мог дышать. Ваша вторая рука при этом остается свободной, и вы можете плыть и транспортировать тонущего к берегу.

3). Если человек уже погрузился под воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут. Подняв потерпевшего из воды и доставив его на берег, попросите находящихся поблизости людей вызвать «скорую помощь» по тел. 112 или 103 и немедленно начинайте его реанимировать.