

Для того, чтобы купание приносило только удовольствие, следует помнить и выполнять основные правила безопасности.

Больше других опасности, как известно, подвержены дети. Именно поэтому, отправляясь с ребятами на водоем, объясните им, как нужно себя вести, чтобы не попасть в беду. Не упускайте их из виду – всегда будьте начеку, ведь помощь может понадобиться малышу в любой момент. Не забывайте и о том, что ребенок берет пример именно с вас, поэтому в первую очередь строго соблюдайте правила поведения на воде сами!

Одна из проблем во время плавания – это чувство меры, которое многие теряют, забывая, что долгое пребывание в воде приводит к переохлаждению организма. Если Вы почувствовали озноб, надо немедленно выйти на берег и сделать короткую, но энергичную пробежку. Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, силы ветра.

Не ныряйте с разбегу, заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур и избежать спазмов кровеносных сосудов. Если вы много времени провели на солнце, не спешите: отойдите в тень, остыньте и только потом идите плавать. Не стоит купаться натошак или сразу после еды. Делать это лучше через полтора часа после приема пищи.

Ни в коем случае не заходите в воду во время грозы! Научитесь отдыхать на воде: лежа на спине или прижав колени и локти к груди и животу (поплавок). Совершая дальние заплывы, экономно расходуйте силы, время от времени отдыхайте. Не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах и кругах. Если плаваете плохо, держитесь поближе к берегу, чтобы в любой момент коснуться дна ногами.

Довольно частое «происшествие» – судорога. Она может возникнуть когда угодно и где угодно, поэтому готовым нужно быть всегда. Если вы почувствовали, что свело ногу (чаще всего икроножную мышцу) – не паникуйте и не теряйтесь. Сделайте глубокий вдох и погрузитесь под воду с головой. Крепко ухватите рукой большой палец и сильно тяните ступню на себя, пока нога не выпрямится полностью. Сразу же плывите к берегу.

Ещё одна опасность – водоворот. В таком случае следует набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав рывок в сторону течения, всплыть на поверхность. Если же вы попали в сильное течение, не плывите против него: используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.

Помешать купанию могут также заросли водорослей. Запутаться в них – дело, конечно, совершенно неприятное, однако справиться с растениями не так уж и сложно. Держась на плаву, спокойно подтяните ноги и осторожно освободитесь от них.

И, наконец, самое страшное, что может произойти – вы начали тонуть. Держать себя в руках в данной ситуации очень сложно, однако необходимо. Не барахтайтесь, успокойтесь и перевернитесь на живот или на спину, раскиньте как можно шире руки и ноги – так вы всплывете на поверхность. Лежа на животе, чтобы сделать новый вдох, поднимите голову, а затем выдыхайте в воду. Лежа на спине, дышите медленно и глубоко. Не выдыхайте до конца, в легких всегда

должен оставаться воздух, он будет поддерживать вас. Руками слегка загребайте воду под себя, это тоже поможет оставаться на плаву. Немного отдохнув, плывите к ближайшему берегу.

Утверждение, что спасение утопающих – дело рук самих утопающих, действует не всегда! Имейте в виду, что в какой-то момент спасение утопающих может стать делом ваших рук, и вы к такому повороту событий должны быть готовы. Итак, для начала позовите на помощь других людей или спасателей, когда таковые рядом имеются. Бросьте тонущему спасательный круг или длинную веревку с узлом на конце. Если есть лодка, то подплывите к человеку на ней и попробуйте помочь. Если же вы плаваете хорошо и уверены в своих силах, постарайтесь добраться до горе-пловца самостоятельно. Приблизившись, обхватите его сзади за плечи и постарайтесь избежать судорожных попыток ухватиться за вас, которые будет предпринимать паникующий тонущий человек, плывите с ним обратно. Если же утопающий без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок таким образом, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды. Попросите людей, находящихся рядом, вызвать скорую. По возможности приступите к оказанию первой помощи.

Проводя время у воды, к любым неожиданностям нужно быть готовым как физически, так и психологически. И здесь важно научиться контролировать себя в непредвиденных обстоятельствах, не позволять страху овладеть собой. Помните, как только Вы успокоитесь и соберетесь, выход из ситуации, даже чрезвычайной, найти будет гораздо быстрее и проще!

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Оставлять детей без присмотра у воды;
- Заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;
- Купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;
- Купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- Прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок, плотов;
- Допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения;
- Подавать ложные сигналы бедствия;
- Перемещаться в лодке с места на место при катании;
- Использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и другие вспомогательные средства;
- Загрязнять и засорять водоемы.