Как не допустить беды на воде: основные правила безопасности

Уже второй год подряд из-за нестабильной погоды начало купального сезона не открывается горожанами своевременно, ведь перепады температур, шквалистый ветер и осадки совсем не располагают к отличному времяпрепровождению на пляже. Однако рано или поздно лето вступит в свои законные права, и уфимцы потянутся отдыхать на водоемы.

Чтобы отдых не омрачился несчастным случаем, помните об основных правилах поведения на воде.

Не купайтесь в несанкционированных местах. В Уфе оборудовано 9 официальных зон отдыха, где обустроена акватория, на пляже имеется необходимый инвентарь. На санкционированных зонах рекреации дно водоема обследовано и очищено, с утра и до вечера несут дежурство спасатели. Что же ждет посетителей не оборудованного для купания места? Подводные сюрпризы в виде резких обрывов, ям, разбитых бутылок, арматур, камней и коряг, никаких средств спасения на воде, но самое главное – кто придет на помощь, если таковая потребуется? Статистика говорит сама за себя: в прошлом году погибло 14 человек, и все они купались в несанкционированных местах..

Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Есть такая поговорка «пьяному море по колено», и на практике это действительно так. Люди, которые употребили алкогольные напитки, начинают чувствовать себя увереннее, они ни на секунду не сомневаются в своих силах и возможностях. Переплыть речку на спор? Почему бы и нет! Поплавать ночью? Самое время! И, к сожалению, излишняя самоуверенность многим из смельчаков стоит жизни.

Особое внимание на отдыхе у воды нужно уделить детям. Ребенка нельзя оставлять ни на минуту без присмотра, его нужно постоянно контролировать, где он находится и что делает. Если малыш плохо плавает, то, даже отпуская его искупаться с нарукавниками или надувным спасательным кругом, вы должны быть рядом с ним! Объясните детям элементарные правила поведения на воде и не позволяйте им далеко заплывать, тем более что на официальных пляжах для детишек есть специально отведенные места, где глубина не превышает 1,2 м.

Чтобы не перегреться на солнце, **купаться лучше утром или вечером**, когда оно не такое активное. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов тепла. Плавать можно не более 20 минут, и это время увеличивают постепенно, начиная с 3-5 минут. После длительного пребывания на солнце необходимо отойти в тень, остыть и только потом входить в воду, так как при резком охлаждении может наступить рефлекторное сокращение мышц и остановка дыхания. Заходить в водоем следует постепенно, прежде чем полностью окунуться, желательно предварительно обтереться водой, чтобы организм привык к температуре. С собой на пляж необходимо захватить воду – это поможет избежать обезвоживания – и обязательно головной убор, чтобы не получить тепловой или солнечный удар. У кого кожа чувствительна к солнцу, стоит приобрести солнцезащитный крем.

Если вы плохо плаваете или вовсе не умеете — не доверяйте себя целиком и полностью

надувным матрасам и прочим подручным плавсредствам. Не отплывайте далеко от берега, так как в самый неподходящий момент надувной круг или матрас может лопнуть, и вы без серьезных навыков плавания окажетесь в одиночестве на середине водоема.

Если во время купания вы устали, сделайте глубокий вдох, лягте на спину, вытянув руки и ноги, немного отдохните, и, набравшись сил, продолжайте плавание или дрейфуйте в таком положении к берегу. Самая серьезная ошибка людей, оказавшихся в такой ситуации – они пытаются плыть против течения. Естественно, через некоторые время они выбиваются из сил и тонут. Поэтому, попав в сильное течение, не стоит с ним бороться – просто плывите по нему, легонько подгребая руками и ногами к берегу.

Если вы оказались в водовороте, следует набрать больше воздуха, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность. Запутавшись в водорослях, необходимо, сохраняя спокойствие, выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если этот маневр выполнить не удаётся, нужно, подняв ноги, постараться руками освободить их от растений. В этом случае также следует набрать побольше воздуха.

Также одной из причин несчастных случаев являются судороги. Обычно они случаются при общем переохлаждении организма и утомлении одних и тех же групп мышц (например, при плавании только одним стилем). Чтобы не допустить этого, необходимо не задерживаться долго в воде, не плавать слишком быстро и почаще менять стиль плавания. Как же помочь себе, если это все же произошло? Так, при судорогах пальцев руки следует расправить их с помощью другой руки и расслабить мышцы. Некоторые источники рекомендуют быстро и сильно сжать кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой и разжать кулак. При судороге ноги необходимо, на мгновенье, погрузившись в воду и распрямив ногу, сильно потянуть на себя ступню за большой палец. Существуют и другие варианты первой «противосудорожной» помощи. Например, несколько раз сильно ущипнуть, укусить или уколоть иглой пораженную мышцу. При оказании себе самопомощи необходимо избегать резкого напряжения других групп мышц, чтобы уберечься от обширных судорог во всем теле.

При купании в водоемах НЕЛЬЗЯ:

— заплывать за буйки. Если вам недостаточно места, плавайте вдоль береговой линии, а не поперек, что, кстати, является более безопасным способом купания;

— подплывать близко к лодкам, фонтанам, неадекватно ведущим себя людям;

— плавать на судовом ходе. Во-первых, вас может не заметить какой-нибудь лихач на водном мотоцикле и, наехав на вас, серьезно травмировать, во-вторых, вас может затянуть под винт курсирующих суден;

— плавать в темное время суток;

— баловаться в воде, подавать ложные сигналы о помощи;

— купаться у крутых, обрывистых и заросших берегов — склон дна может оказаться засоренным корнями и растительностью; прыгать (нырять) в воду, особенно в неизвестном месте — можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п.

Если вы заметили, что тонет человек, то сразу же сообщите об этом спасателям, либо же подайте утопающему спасательный круг или конец Александрова, которыми укомплектованы все официальные пляжи (они расположены на специальных щитах рядом с береговой линией зон отдыха).**Если же этот инцидент произошел на несанкционированном пляже,** то привлеките внимание окружающих, чтобы они вызвали спасателей и «скорую помощь» — если никого нет, вызовите сами, и постарайтесь помочь тонущему: при наличии используйте спасательный круг, надувной матрас, лодку или любой предмет, способный удержать его на воде: автомобильная шина, бревно, пустые баллоны и т.п. Если помощи ждать неоткуда и под рукой нет ни одного предмета, который поможет утопающему продержаться на поверхности воды, и если вы уверены в своих силах, то попытайтесь помочь ему самостоятельно. Перед тем, как приступить к спасению, постарайтесь успокоить пострадавшего, чтобы он перестал паниковать и лег на спину, и тогда приступайте к его транспортировке на берег. Подплывать к человеку необходимо СЗАДИ и, схватив его за волосы, либо за подбородок (так, чтобы лицо находилось над водой) плывите с ним к берегу. Ни в коем случае не подплывайте к утопающему спереди и не давайте ему схватить вас за руку или за шею!

Если вы вытащили пострадавшего без видимых признаков жизни, также в первую очередь вызовите «скорую помощь». После ему нужно будет очистить верхние дыхательные пути и вызвать рвотный рефлекс, надавив на корень языка. При отсутствии же рвотного рефлекса, следует положить его животом на согнутое колено и, сдавливая грудную клетку, удалить воду, попавшую в дыхательные пути. Если воду удалить все также не получается, не теряйте время, укладывайте пострадавшего на спину и делайте ему искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, пока не появятся признаки жизни*. Однако если вы сумели вытащить его с того света, на этом ваша миссия не заканчивается: вы должны его передать «скорой» и до тех пор не оставляйте его без контроля, так как возможно ухудшение его состояния.

Если вы решили прокатиться на лодке, то перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров и черпака для отлива воды. Садиться в лодку нужно осторожно, ступая посреди настила, скамейки занимать 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 и нырять с нее!

При катании на лодке опасно:

— перегружать лодку сверх установленной нормы;

— подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперек или под углом;

— кататься возле шлюзов, плотин, дноуглубительных снарядов, посреди фарватера реки.

Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

Не пренебрегайте правилами поведения! Вода не прощает легкомысленного к ней отношения!

Берегите себя и своих близких!

*признаки жизни – наличие дыхания, сердцебиения, реакция зрачков на свет.