

О правилах безопасного поведения на воде

С наступлением жарких летних дней уфимцы стремятся к водоемам. Известно, что отдых у воды – приятное времяпровождение. Но стоит помнить, что с водой связано очень большое количество несчастных случаев. Большинство из них является следствием легкомысленного поведения и пренебрежение простейшими мерами безопасности.

Для того чтобы не омрачить отдых себе и близким, стоит помнить об основных правилах поведения на воде.

Купаться нужно только на официальных пляжах. В период купального сезона в 2019 году в Уфе будут функционировать семь официальных зон отдыха. Кировском районе для жителей будет открыт официальный пляж «Солнечный», в Октябрьском районе – «Берег солнца», «Сипайловское сочи», в Калининском районе – «Песчаный», «Райский берег» и «Гольфстрим», в Ленинском районе – «Затон».

На всех санкционированных пляжах создаются условия для комфортного отдыха. Весь период купального сезона (с 1 июня по 31 августа) будет осуществляться ежедневное дежурство уфимских спасателей, что позволит обеспечить безопасность отдыхающих и не допустить несчастных случаев на воде.

Отдыхая у водоема, старайтесь не перегреться на солнце. Лучше выбрать для купания утреннее или вечернее время, когда оно уже не такое активное. 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. Обратите внимание на температуру воды, она должна быть не ниже 17-19 градусов тепла. Плавать можно не более 20 минут, и это время увеличивать постепенно, начиная с 3-5 минут.

Нельзя купаться в местах, где установлены предупреждающие аншлаги «Купаться запрещено!». Дно в таких водоемах и может нести опасность в виде разбитых стекол, коряг, металлических прутьев и прочего мусора. Остерегайтесь также крутых, обрывистых и заросших берегов, которые могут быть затянуты тиной и водорослями. Лучше всего для купания выбирать места с песчаным дном или галькой. В необследованных водоемах опасно нырять или прыгать в воду – можно удариться головой о корягу, грунт и др.

Будьте осторожны в водоемах, где курсируют суда, паромы и др. Нельзя подплывать к ним близко. Во время движения судов возникает течение, которое легко может затянуть вас под винт. Нелишним будет напомнить то, что, если зона отдыха ограждена буями, не нужно заплывать за них.

Если вы не умеете плавать — не стоит доверять надувным матрасам и прочим подручным плавсредствам. В самый неподходящий момент они могут лопнуть, или же вас может отнести далеко от берега течением и ветром.

Если во время купания вы устали, а до берега еще далеко, сделайте глубокий вдох, лягте

на спину и вытяните руки и ноги. Находясь в таком положении, немного отдохните, и только набравшись сил, продолжайте плыть к берегу. Если вы попали в сильное течение, не расходуйте зря силы и не боритесь с ним, а плывите по направлению движения воды, стараясь приблизиться к берегу.

Если оказались в водовороте, то наберите больше воздуха и погрузитесь в воду, затем сделайте сильный рывок в сторону по течению и всплывайте на поверхность.

Если вы купались в заросшем водоеме и запутались в водорослях, сохраняя спокойствие, выплывайте в ту сторону, откуда приплыли. Если этот маневр выполнить не удаётся, нужно, подняв ноги, постараться руками освободить их от растений.

Находясь на отдыхе возле водоема, не употребляйте спиртные напитки! Знайте, что около 80% несчастных случаев на воде происходит по причине купания в состоянии алкогольного опьянения. Поэтому ни в коем случае не входите в воду будучи в нетрезвом виде.

Не оставляйте детей без присмотра! Отпускайте малышей купаться только на небольшую глубину, предварительно надев на них спасательный круг или специальные нарукавники для плавания. Знайте, что дети уходят под воду тихо и незаметно, беды можно избежать только при постоянном нахождении рядом с ними. Максимальная глубина, куда можно отпускать «поплавать» ребенка, должна быть не больше, чем по пояс. Дети ни на минуту не должны оставаться без присмотра, даже если вы уверены, что ваш ребенок отлично плавает. Объясните ему элементарные правила поведения и не позволяйте заплывать далеко.

Если вы видите, что тонет человек, постарайтесь привлечь внимание окружающих и помочь тонущему. Для этого используйте спасательный круг, надувной матрас, лодку или любой предмет, способный удержать его на воде: автомобильная шина, бревно и т.п.

Что делать если помощи ждать неоткуда и под рукой нет ни одного предмета, который поможет утопающему продержаться на поверхности воды? Если вы уверены в своих силах, то попытайтесь помочь ему самостоятельно. Подплывите к утопающему сзади и, схватив его за волосы, либо за подбородок (так, чтобы лицо находилось над водой) плывите с ним к берегу. Будет непоправимой ошибкой, если вы подплывете к человеку спереди и позволите ему схватить вас за руку или шею. Пытаясь спастись, он легко может утянуть нас на дно.

Как оказать первую помощь? Оказавшись на берегу, срочно вызовите «скорую помощь». Пока медики едут, очистите пострадавшему верхние дыхательные пути и, надавив на корень языка, постарайтесь вызвать рвотный рефлекс. Если рвотного рефлекса нет, положите его животом на согнутое колено и, сдавливая грудную клетку, удалите воду, попавшую в дыхательные пути. Затем уложите пострадавшего на спину и сделайте ему искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Что делать если случились судороги? Долгое нахождение в воде может привести к судорогам. Это происходит при общем переохлаждении организма и утомлении одних и тех же групп мышц (например, при плавании только брассом). Чаще всего сводит судорогой мышцы ног и пальцев на ногах. Поэтому, находясь в воде, старайтесь почаще менять стили плавания и не пытайтесь плавать быстро, чтобы не перегружать мышцы.

При судорогах пальцев руки следует расправить их с помощью другой руки и расслабить мышцы. Можно также быстро и сильно сжать кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой и разжать кулак. Если судорогой свело ногу, на мгновение погрузившись в воду и распрямив ее, сильно потяните на себя ступню за большой палец. Также при «противосудорожной» помощи можно несколько раз сильно ущипнуть, укусить или уколоть иглой пораженную мышцу.

Если вы решили прокатиться на лодке, то перед посадкой осмотрите ее и убедитесь 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 не садитесь на борт лодки, не пересаживайтесь с одного места на другое. Нельзя также переходить с одной лодки на другую, раскачивать и нырять с нее.

Знайте, что очень опасно перегружать лодку сверх установленной нормы. Не подставляйте борт лодки параллельно идущей волне. Волну нужно «резать» носом лодки поперек или под углом. Запрещается также кататься на лодке возле шлюзов, плотин, 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.

Уважаемые уфимцы! Призываем вас не пренебрегать правилами поведения на воде! Не рискуйте понапрасну своей жизнью. Берегите себя и своих близких!