

# Вода не терпит авантюристов и шалостей: правила поведения во время купания

После затянувшейся холодной зимы и дождливой весны уфимцы с нетерпением ждут теплых летних месяцев, чтобы позагорать на пляже, окунуться в речку или просто отдохнуть с семьей на берегу водоема. Однако прогнозы синоптиков неутешительны: пока об этом можно только мечтать.

Но пасмурная и дождливая погода прекрасный повод обновить в памяти правила поведения на воде перед фактическим наступлением жаркого сезона.

Итак, для купания и отдыха нужно выбирать только официальные, оборудованные пляжи, где несут дежурство спасатели. **Нельзя купаться** у крутых, обрывистых и заросших берегов — склон дна может оказаться засоренным корнями и растительностью. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте — можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п.

**Будьте осторожны**, если на водоеме, где вы решили отдохнуть, курсируют суда: не подплывайте близко к ним, потому что из-за течения, которое возникает, когда суда находятся в движении, вас может затянуть под винт. Нелишним будет напомнить то, что, если зона отдыха ограждена буйами, не нужно заплывать за них.

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.

**Если вы не умеете плавать** — не следует чрезмерно доверять надувным матрасам и прочим подручным плавсредствам. Во-первых, в самый неподходящий момент они могут лопнуть, во-вторых, течением и ветром вас может отнести далеко от берега.

**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. Попав в сильное течение, не стоит с ним бороться — плывите по направлению движения воды, стараясь приблизиться к берегу. Оказавшись 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.

И ни в коем случае не идите в воду, будучи в состоянии алкогольного опьянения! Большинство несчастных случаев на воде происходит именно по причине купания в нетрезвом виде!

Особое внимание на отдыхе у воды нужно уделить детям. Малыши ни на минуту не должны оставаться без присмотра, даже если вы уверены, что ваш ребенок отлично плавает. Своим

детям родители должны объяснить элементарные правила поведения, не позволять ребятам заплывать далеко. Если ребенок не умеет плавать, то ни в коем случае не разрешайте ему входить в воду без спасательного круга или нарукавников для плавания! Максимальная глубина, куда можно отпускать «поплавать» такого малыша, должна быть не больше, чем по пояс.

### **Если тонет человек...**

Привлеките внимание окружающих и постарайтесь помочь тонущему: при наличии используйте спасательный круг, надувной матрас, лодку или любой предмет, способный удержать его на воде: автомобильная шина, бревно 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. Подплывите к человеку 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!

### **Как оказать первую помощь?**

В первую очередь вызовите «скорую помощь». После пострадавшему нужно 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, после чего нужно уложить пострадавшего на спину и сделать ему искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

### **Оказание помощи при судорогах**

Обычно судороги случаются 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 долго 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. Некоторые источники рекомендуют быстро и сильно сжать кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой и разжать кулак.

При судороге ноги необходимо, на мгновение, 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, укубить или уколоть иглой пораженную мышцу. При оказании себе самопомощи необходимо избегать резкого напряжения других групп мышц, чтобы уберечься от обширных судорог во всем теле.

### **Если вы решили прокатиться на лодке**

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! Берегите себя и своих близких!