

**Не заплывай за буйки:
можно попасть под катер или лодку**

Меры предосторожности на воде

Наступила пора летних купаний и подочных прогулок. Но вот беда – и купающиеся, и катающиеся на лодках нередко нарушают самые элементарные правила поведения на воде. Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать меры предосторожности на воде.

Купайтесь только в специально отведенных и оборудованных для этой цели местах: пляжах, местах массового отдыха и купания. Если поблизости нет оборудованных мест, для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов.

Начинать купание следует в солнечную безветренную погоду при температуре воздуха +20-25°С, воды +18-19°С. Входить в воду надо осторожно, на небольшую глубину, остановиться и быстро окунуться с головой. В воде можно находиться 10-15 минут. Ни в коем случае не доводите себя до озноба – это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае плыть надо на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. При ощущении ступивания пальцев руки надо быстро, с силойжать кисть в кулак, сделать разкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить столб пострадавшей ноги, с силой потянуть ее к себе. При судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже колени, у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть назад к спине. Следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог.

Необходимо так же знать, что, если пловец устал, то лучшим отдыхом будет положение лежа на спине, при котором, действуя легкими надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног, можно поддерживать себя на поверхности воды, чтобы восполнить силы для продолжения плавания.

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ, ЧТО СОБЛЮДЕНИЕ МЕР ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ - ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ!



**Твердим не зря мы год от года:
не зная дна, не прыгай в воду!**

Однако луч шей гарантии безопасности на воде является соблюдение правила: Никогда не следует идти на проплыв большого расстояния без тренировок. Это нельзя делать еще и потому, что в случае опасности плывцу не сумеют оказать помощь.

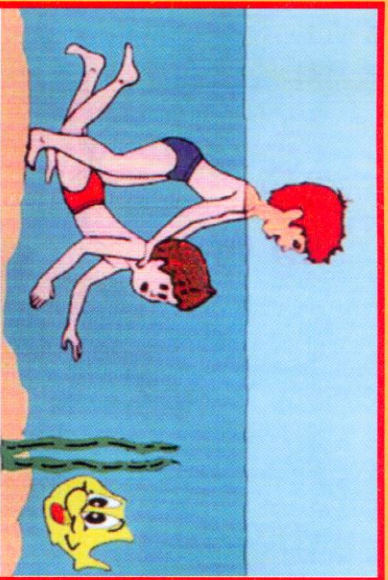
Попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе легко можно выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу. Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде. Они затягивают купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, сплывайте на поверхность. Загубавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе пелги растений еще хуже затянута.

Лучше лечь на спину и постараться мягкими спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не помогает, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.

Очень опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глин, сломать себе шейные позвонки, потерять сознания и погибнуть.

Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под ними могут быть сваи, рельсы, камни и т.п. Нырять можно лишь там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно. Даже те места, где ныряли прошлым летом, нужно проверить, потому что за год там могли образоваться наносы или понизиться уровень воды.

Не пользуйтесь для плавания досками надутыми матрацами, автомобильными камерами и др. предметами. Запрещается забираться на буй, бакены и другие технические знаки. Важным условием безопасности на воде является дисциплина и организованность. Шапости не должны переходить известных границ.



**Нелзя, даже играя, "топить" человека -
он может захлебнуться и погибнуть**

Нужно внимательно и бережно относиться к товарищу, не терять его из виду и приходить к нему на выручку. Не в коем случае нельзя друг друга топить, держать под водой, в шутку кричать о помощи.

Не оставляйте у воды детей. Маленькие дети удивительно бесстрашны. Не ведая об опасности, они могут в воде оступиться и упасть, захлебнуться волной и попасть в яму, не забывайте о своей ответственности за их безопасность.

УМЕЙ ПОМОЧЬ ПОСТРАДАВШЕМУ

ПРИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ:

При продолжительном пребывании на солнце, особенно с непокрытой головой наступает перегревание организма или солнечный удар. При этом поднимается температура, появляется головная боль, шум в ушах, рвота, затем человек может потерять сознание. Кожа приобретает багрово-красный цвет.

пострадавшего быстро переносят в тень, и кладут так что бы голова была выше ног. затем осовободяют тело пострадавшего, от стягивающих элементов одежды и делают холодные компрессы, холодные обивания и дают обильное питье а затем вызывают врача. При необходимости проводят искусственное дыхание.

ПРИ СОЛНЕЧНОМ ОЖОГЕ:

От действия солнечных лучей на незащищенную кожу могут быть две степени ожога.

Первая степень покраснения и не большая припухлость кожи, чувство жжения, в этом случае пораженные места кожи хорошо протирают спиртом, водкой или одеколоном и защищают от дальнейшего воздействия солнечных лучей одеждой.

Вторая степень появление пузырей, наполненных жидкостью. Ни в коем случае нельзя их прокалывать или прорывать.

Необходимо развести несколько кристаллов марганцовокислого калия в кипяченой воде до появления розовой окраски. Затем раствором промывают кожу, после чего накладывают сухую стерильную повязку и направляют к врачу.