

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Правила поведения на воде:

1. Купаться только в разрешённых местах, на пляже. На пляже для людей сделаны удобные, безопасные места, а дно водоема чистое. Здесь есть раздевалки, место, где дежурит спасатель, на некоторых пляжах есть навесы, где можно спрятаться от палящего солнца. В незнакомых местах под водой может быть разный мусор, большой камень или палка, поэтому купаться и нырять там опасно для жизни.
2. Нельзя купаться, если температура воздуха ниже 22°C, а воды — ниже 18°C.
3. Не купайтесь сразу после еды, подождите 1,5-2 часа.
4. Нельзя купаться, если вы плохо себя чувствуете (при насморке, кашле, недомогании).
5. Нельзя входить в воду разогревшимся, и тем более вспотевшим (после бега, прыжков, игр).
6. Нельзя купаться в штормовую погоду. Волны могут поднять камни в воде, которые могут ударить или вас может накрыть большая волна и тогда можно утонуть.
7. Не устраивайте в воде опасные игры.
8. Не заплывайте далеко на надувных кругах и матрасах. Ветер может унести их далеко в море, а вместе с ними и тебя.
9. Не подплывайте близко к кораблям, лодкам, катерам. Не заплывайте за буйки и не взбирайтесь на них.
10. Не плавайте на самодельных плотках. Они могут не выдержать ваш вес, развалиться или перевернуться.
11. Не переохлаждайтесь. Выходить из воды надо до появления озноба. Если долго купаться, то можно заболеть даже летом.
12. Если вы решили покататься на лодке, помните:
 - Не перегружайте лодки и катера, не подставляйте борт волне.
 - Не подплывайте к проходящим кораблям.
 - Не прыгайте в воду с бортов лодок.
 - Не меняйтесь местами при движении лодок, не стойте на сиденьях, не садитесь на борта.
 - Если лодка перевернулась, не отплывайте от нее до прибытия помощи.

А что же делать, если вы вдруг поняли, что тонете?

Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому что, заплыв далеко и испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя. Вы можете позвать на помощь раз или два, но если вам некому помочь, надейтесь только на себя.

1. Если у вас свело ногу судорогой, то примите позу «поплавок» и потяните на себя стопу.

2. Если вы сможете проплыть только 5 метров, значит, сможете проплыть и все 50 м!

3. Не поддавайтесь панике, то есть, не молотите по воде руками и не кричите: «Спасите, тону!», а постарайтесь экономить силы и сохранять размеренное дыхание.

4. Проплывите в сторону берега, сколько сможете, а после этого отдохните. Вы знаете, как можно отдохнуть на воде? Первый способ — лежа на спине. Надо раскинуть руки и ноги, лечь головой на воду, закрыть глаза и расслабиться. При этом нужно только чуть-чуть двигать ногами, помогая себе держаться в горизонтальном положении. Медленно вдохнуть, задержать воздух, медленно выдохнуть.

5. Второй способ — «поплавок». Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обхватить колени руками и прижать их к груди, потом медленно выдохнуть в воду. После этого — быстрый вдох над водой, и опять «поплавок». Отдохнули — поплыли, отдохнули — поплыли, так постепенно вы доберетесь до берега.

6. Когда вы вышли на берег и начали загорать, нужно помнить, что опасным может быть не только море, но и солнце.

Первая помощь при солнечном ударе:

- отвести пострадавшего в тень;
- положить ему на голову холодное полотенце или лед;
- снять стесняющую одежду;
- дать выпить теплой минеральной воды;
- если человек потерял сознание, необходимо срочно вызвать «скорую помощь», поскольку такое состояние может угрожать жизни.