

Плавание укрепляет иммунитет и способствует физическому развитию. А летний отдых на водоеме полезен вдвойне. Свежий воздух и теплое солнышко в разумных количествах не могут навредить. Но глубокий водоем – это еще и зона повышенной опасности. Каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек, из которых около 30% дети. Чтобы отдых не превратился в трагедию, следует соблюдать меры предосторожности.

Основные правила

Открывать купальный сезон можно, когда температура воды достигает 20 градусов по Цельсию. Многие проблемы случаются из-за судорог. В холодной воде мышцы сокращаются, человек поддается панике и не может добраться до берега. Утонуть в этом случае можно и на маленькой глубине.

Для купания стоит выбирать проверенные водоемы. Лучше если это будет специально оборудованный пляж с буйками и ограждениями, где дежурят спасатели, которые смогут своевременно прийти на помощь.

Лучшие часы для пляжного отдыха ? утро и вечер. Днем существует риск перегрева.

Открывать купальный сезон для детей желательно когда вода прогревается до 25 градусов. Купаться с малышами лучше после 16.00. Нельзя оставлять детей у воды без присмотра. Не следует слишком доверять надувным кругам, особенно если ребенок не умеет плавать.

Алкоголь и водоем

Отдых на природе редко обходится без употребления спиртных напитков. Если человек пил алкоголь, безопасность на воде не может быть обеспечена. То, что испугает трезвого, пьяному покажется сущим пустяком. Кроме того, алкоголь приводит к расширению кровеносных сосудов. А при попадании в холодную воду стенки сосудов, наоборот, сужаются. Такой резкий перепад может привести к потере сознания и даже кровоизлиянию.

Активные игры на воде

В воде можно играть в волейбол, бегать за соперником. А вот от грубых игр следует отказаться. Недопустимо подплывать под других отдыхающих и хватать их за ноги, а также в шутку просить о помощи. Опасны прыжки – неудачное приземление чревато вывихом, растяжением, травмами позвоночника. Прыжки в воду можно совершать только в местах, оборудованных трамплином, под присмотром инструктора.

Подводное плавание

Правила безопасности нужно соблюдать не только на воде, но и под водой. На

небольшом водоеме можно поплавать с маской и трубкой. Но делать это стоит недалеко от берега и под постоянным присмотром.

На морском побережье пользуется популярностью такое развлечение, как дайвинг. У отдыхающих есть возможность опуститься на большую глубину и насладиться красотой подводного мира. Новичку заниматься дайвингом в одиночку не стоит. На любом побережье есть организации, которые предоставляют не только костюм для дайвинга, но и услуги инструктора.

Опускаться глубоко под воду нежелательно людям, которые имеют проблемы с сердечно-сосудистой системой и желудочно-кишечным трактом. Следует помнить, что с увеличением глубины повышается давление.

Плаваем в лодке

Лодка – замечательное средство для водных прогулок и рыбной ловли. Но путешествовать на таком транспорте стоит с осторожностью. Перед тем как отправиться в плавание, необходимо тщательно обследовать транспортное средство. На нем не должно быть следов повреждений. В лодке обязательно наличие спасательных средств, весел, черпака для отлива воды.

Заходить в лодку необходимо по одному. Передвигаться по ней во время движения нельзя. Не стоит садиться на борт лодки во избежание потери равновесия. Рассаживаться по транспортному средству необходимо равномерно. Ребенка можно сажать в лодку только в надувном жилете. Сидеть близко к краю малыш не должен.

Как спасти утопающего?

Спасая человека, нужно поднырнуть под него и захватить волосы. Таким образом удастся транспортировать его к берегу. Если утопающий хватается своего спасителя за ноги и тянет ко дну, необходимо освободиться от него и постараться нырнуть. Следует помнить, что человек может находиться в воде в бессознательном состоянии до 6 минут. За это время его нужно транспортировать к берегу.

Даже если пострадавший не подает признаков жизни, надо постараться привести его в сознание. В первую очередь стоит освободить верхние дыхательные пути от водорослей, воды и песка. Далее помощь оказывают путём искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Главный специалист

отдела общественной безопасности администрации г.о. Жигулёвск