



Лето - сезон отпусков. Лучший отдых в летний день - на воде: плавание, рыбалка, катание на лодках. К сожалению, вода может не только доставить удовольствие, но и привести к трагическим последствиям. С наступлением купального сезона несчастные случаи происходят даже на самых безопасных мелких водоёмах. Основные правила безопасного поведения на водоёмах и способы помощи утопающим необходимо знать каждому.

Купайтесь только в специально отведённых местах, на оборудованных пляжах, где в случае беды вам помогут спасатели. В непроверенном водоёме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, сильное течение.

Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Это основная причина гибели людей на воде.

Не подплывайте близко к катерам, лодкам, не ныряйте под них: может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.

Соблюдайте правила пользования плавательными средствами: не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду.

Не пользуйтесь надувными матрацами, если не умеете плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

Если не умеете плавать, заходите в воду только по пояс.

Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания.

Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не пугайте других, не подавайте ложных сигналов бедствия.

Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время.

Одна из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, переохлаждение. Могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18 С, а воздуха +20 С, не более 3-5 раз подряд по 10-15 минут, в перерывах поиграть в подвижные игры. Не рекомендуется купаться раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

Купание детей должно проходить только под контролем взрослых.

Если в воде случились судороги, старайтесь удержаться на поверхности, плавая на спине. Энергично разотрите сведенную мышцу.

Если случайно хлебнули воды - приподнимите голову над водой, откашляйтесь.

Энергичные движения руками и ногами помогут держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.

Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в лёгкие. Погрузитесь в воду, сделайте сильный рывок в сторону по течению, и всплывайте на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину и постарайтесь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.

Попав в сильное течение, не теряйтесь, не плывите против потока. Плывайте по течению, постепенно смещаясь к берегу.

Главное при самоспасании - не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

Если необходимо прийти на помощь тонущему, желательно бросить ему предмет, увеличивающий плавучесть человека (палка, доска). Затем подплывите к тонущему (не вплотную) выяснить, контролирует ли он свои действия. Если тонущий не потерял самообладания, помогите ему держаться на воде и добраться до берега.

Если человек потерял самообладание, действовать надо осторожно, чтобы он не увлёк вас за собой под воду. Подплыв, нырните под него и, взяв за ноги, вытолкните вверх, одновременно разворачивая его к себе спиной. Оказавшись сзади, захватите своей рукой обе руки тонущего под локти, приподнимите и разверните его лицом вверх над поверхностью воды, чтобы он мог дышать. Ваша вторая рука при этом остаётся свободной, и вы можете плыть и транспортировать тонущего к берегу.

Вернуть к жизни погрузившегося под воду человека можно, если он находился под водой не более шести минут. Доставив потерпевшего на берег, вызовите «скорую помощь» и начните его реанимировать.

Прежде всего, следует очистить полость рта от тины. Затем уложить пострадавшего на согнутое колено животом, лицом вниз и удалить воду, попавшую в лёгкие и трахею, путём многократного надавливания рукой на спину.

Признаки остановки сердца - отсутствие пульса, расширенные зрачки. В этом случае следует делать искусственное дыхание «рот в рот» и непрямой массаж сердца: 4-5 резких надавливаний на грудную клетку и затем одно вдувание воздуха (16 вдуваний в минуту, 64-90 надавливаний).

Помните телефоны спасения: единая дежурно-диспетчерская служба Жигулёвска - 2-25-18, с мобильного - 112.

С. ЧЕРЕПАНОВ, главный специалист отдела общественной безопасности администрации Жигулёвска