

Солнце, воздух и вода...

Лето подходит к своему логическому завершению, но жаркая погода позволяет активно проводить время у водоемов. Для того, чтобы отдых приносил только удовольствие, не стоит забывать об основных правилах безопасности. Безусловно, чрезвычайных ситуаций на воде следует избегать, однако, если уж Вы или окружающие оказались в форс-мажорных обстоятельствах, то необходимо четко знать, как действовать.

Больше всего в летний период опасности подвержены дети. Именно поэтому, отправляясь с ребятами на водоем, объясните им, как нужно себя вести, чтобы не попасть в беду. Не упускайте их из виду – всегда будьте начеку, ведь помощь может понадобиться малышу в любой момент. Но помните, что рано или поздно Ваш ребенок последует Вашему примеру, а не советам, поэтому в первую очередь строго соблюдайте правила поведения на воде сами!

Одна из проблем во время плавания – это чувство меры, которое многие теряют, забывая, что долгое пребывание в воде приводит к переохлаждению организма. Если Вы почувствовали озноб, надо немедленно выйти на берег и сделать короткую, но энергичную пробежку. Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, силы ветра. Наиболее благоприятные условия – ясная безветренная погода от +25°C и вода не ниже +18°C.

Не ныряйте с разбегу, заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур и избежать спазмов кровеносных сосудов. Если вы много времени провели на солнце, не спешите: отойдите в тень, остыньте и только потом идите плавать. Не стоит купаться натощак или сразу после еды. Делать это лучше через полтора часа после приема пищи. Ни в коем случае не заходите в воду во время грозы! Научитесь отдыхать на воде: лежа на спине или прижав колени и локти к груди и животу (поплавок). Совершая дальние заплывы, экономно расходуйте силы, время от времени отдыхайте. Не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах и кругах. Если плаваете плохо, держитесь поближе к берегу, чтобы в любой момент коснуться дна ногами.

Самое страшное, что может произойти – Вы начали тонуть. Держать себя в руках в данной ситуации очень сложно, однако необходимо. Не барахтайтесь, успокойтесь и перевернитесь на живот или на спину, раскиньте как можно шире руки и ноги – так вы всплывете на поверхность. Лежа на животе, чтобы сделать новый вдох, поднимите голову, а затем выдыхайте в воду. Лежа на спине, дышите медленно и глубоко. Не выдыхайте до конца, в легких всегда должен оставаться воздух, он будет поддерживать Вас. Руками слегка загребайте воду под себя, это тоже поможет оставаться на плаву. Немного отдохнув, плывите к ближайшему берегу.

Утверждение, что спасение утопающих – дело рук самих утопающих, действует не всегда! Имейте в виду, что в какой-то момент спасение утопающих может стать делом Ваших рук, и Вы к такому повороту событий должны быть готовы. Итак, для начала позовите на помощь других людей или спасателей, когда таковые рядом имеются. Бросьте тонущему спасательный круг или длинную веревку с узлом на конце. Если есть лодка, то подплывите к человеку на ней и попробуйте помочь. Если же Вы плаваете хорошо и уверены в своих силах, постарайтесь добраться до горе-пловца самостоятельно. Приблизившись, обхватите его сзади за плечи и постарайтесь избежать судорожных попыток ухватиться за Вас,

которые будет предпринимать паникующий тонущий человек, плывите с ним обратно. Если же утопающий без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок таким образом, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды. Попросите людей, находящихся рядом, вызвать скорую. Немедленно приступайте к оказанию первой помощи.

Отдых у водоема, к сожалению, не всегда заканчивается удачно, поэтому к любым неожиданностям нужно быть готовым как физически, так и психологически. И здесь важно научиться контролировать себя в непредвиденных обстоятельствах, не позволять страху овладеть собой. Помните, как только Вы успокоитесь и соберетесь, выход из ситуации, даже чрезвычайной, найти будет гораздо быстрее и проще!

Запрещается:

- Заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки
- Купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах
- Купаться в состоянии алкогольного опьянения
- Прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок, плотов
- Допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения
- Подавать ложные сигналы бедствия;
- Перемещаться в лодке с места на место при катании
- Использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и другие вспомогательные средства;
- Загрязнять и засорять водоемы.

Ирина Сакович

старший инспектор сектора пропаганды и взаимодействия с общественностью
Новополоцкого ГОЧС