ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВІДПОЧИНКУ НА ВОДНИХ ОБ'ЄКТАХ

Заходи безпеки при купанні

• Купатися краще вранці або ввечері, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегрівання.

• Плавати у воді можна не більше 20 хвилин, причому цей час слід збільшувати поступово, починаючи з 3-5 хвилин.

• Не можна пірнати у воду після тривалого перебування на сонці. При різкому охолодженні у воді настає рефлекторне скорочення м'язів, що спричиняє припинення дихання.

• Забороняється входити у воду в стані алкогольного сп'яніння. Алкоголь блокує нормальну діяльність головного мозку.

• Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, треба вибрати безпечне для купання місце з поступовим ухилом та твердим і чистим дном.

• У воду заходьте обережно. Ніколи не пірнайте в незнайомих місцях.

• Не запливати далеко, особливо за буї, тому що можна не розрахувати своїх сил.

• У водоймах з великою кількістю водоростей потрібно намагатися плисти поблизу самої поверхні води, не робити різких рухів, щоб не заплутатись.

• Якщо ж руки або ноги заплуталися в стеблах, необхідно зупинитися (прийняти положення "поплавка", "спливання") і звільнитися від них.

• Дуже обережно плавайте на надувних матрацах і надувних іграшках. Вітром їх може віднести дуже далеко від берега, а хвилею – захлеснути, із них може вийти повітря, і вони втратять плавучість.

• Купання з маскою, трубкою і ластами потребує особливої обережності. Не можна плавати з трубкою при сильних хвилях.

Не жартуйте на воді:

- Не підпливайте під тих, хто купається;
- Не хапайте їх за ноги;
- Не намагайтеся імітувати утоплення: ані своє, ані оточуючих;
- Купання дітей має відбуватися тільки під наглядом дорослих, які добре вміють плавати;
- Вчитися плавати потрібно під керівництвом інструктора або батьків. Навчити плавати свою дитину - обов'язок такий самий, як навчити її переходити вулицю.
- Впевнено триматися на воді можна навчити за 5-7 днів, і це вже перший крок до безпеки: діти тонуть не тільки в ставках і річках, але й у бочках із водою, в домашніх ваннах, залишені батьками, дорослими "буквально на одну хвилинку".
- Не лишайте біля води малят, вони можуть оступитися і впасти, захлинутися водою або потрапити в яму;

- Не запливайте за обмежувальні знаки, які відділяють акваторію з перевіреним дном, визначеною глибиною, тут гарантована відсутність водовертей (чорториїв) та інших небезпек;
- Не треба відпливати далеко від берега або перепливати водойми на заклад. Довести своє вміння плавати можна, пропливши декілька разів ту саму дистанцію вздовж берега;

Порушення цих правил залишаються головною причиною загибелі людей на воді.

Що робити, якщо на ваших очах тоне людина

Негайно оцініть обстановку та подивіться, чи немає поруч рятувального засобу. Ним може бути все, що збільшить плавучість людини і що ви в змозі до неї докинути.

Уміння надати допомогу при нещасних випадках потрібне кожній людині. Особливо складно це робити без використання рятувальних засобів (човнів, катерів та ін.). Якщо ви кинулися на допомогу, то треба максимально враховувати плин води, вітер, відстань до берега. Наближаючись, намагайтеся заспокоїти і підбадьорити плавця, що вибився із сил. Якщо це вдалося і постраждалий може контролювати себе, він повинен триматися за плечі свого рятівника. Якщо ж постраждалий не контролює своїх дій – поводитися з ним треба жорстко, не даючи йому впасти у стан паніки.

Елементарна техніка рятування

Наблизившись до потопаючого, треба пірнути під нього й одним із прийомів захоплення транспортувати до берега.

У випадку, якщо потопаючому вдалося схопити вас за руки, ноги або шию, звільняйтеся і негайно пірнайте. Інстинкт самозбереження змусить потерпілого вас відпустити. Якщо ж він уже занурився у воду, не припиняйте спроб знайти його там.

Коли потерпілий вже на березі, основну увагу слід звернути на колір шкіри, дихання, серцеву діяльність, рефлекси очей, ширину зіниць. Допомога надається залежно від його стану.

Правила поводження під час відпочинку на водних об’єктах:

- Варто пам’ятати, що основними умовами безпеки є правильний вибір і обладнання місць для купання; навчання дорослих та дітей плаванню, суворе дотримання правил поведінки під час купання і катання на плавзасобах, постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих. Відпочинок на воді допускається тільки у спеціально відведених місцевими органами влади та обладнаних для цього місцях. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при температурі води не менше +18, повітря не нижче +24.

- Не лізьте у воду в незнайомому для вас місці, уникайте води із швидкою течією, не заходьте у воду напідпитку, ніколи не плавайте наодинці, особливо якщо не впевнені у своїх силах; купаючись на «дикому пляжі» чи у незнайомому місці – не пірнайте з берега, гірки, дерева; у воду слід входити неспішно, обережно пробуючи дно ногою; купатися краще там, де є рятувальні служби; особливо слідкуйте за дітьми: їхня поведінка у воді не передбачувана; до плавок потрібно прикріпляти шпильку, якщо далеко від берега судома зведе руку чи ногу, укол шпилькою допоможе відновити еластичність м'язів; утримуйтеся від далеких запливів: переохолодження – головна причина трагічних випадків. На рівнинних річках є багато ям і вирів. Вони підступно зустрічаються біля піщаних кос, під берегом, де особливо полюбляють купатися діти.

- Якщо човен перевернувся, головне не розгубитися. Навіть коли перекинувся, він і тоді ще певний час тримається на воді, отже, треба зберігати спокій, і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега. Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє, підтримувати його на плаву. Рятувати треба спочатку одного потопаючого, а потім іншого, допомогти вплав одночасно кільком людям неможливо. Під час катання дітей необхідна присутність дорослого в кожному човні. Він мусить уміти керувати судном, добре плавати, знати прийоми надання невідкладної допомоги постраждалим на воді. Основною причиною загибелі людей на воді є страх. У більшості випадків тонуть люди, котрі вміють плавати, і з самовпевненістю запливають далеко від берега. Там вони можуть потрапити у потік холодної води. Тоді починає зводити ноги і хапає корч. У цій ситуації головне – не злякатися. Треба зануритися у воду і сильно потягти рукою на себе ступню за великий палець.