

### **ВОПРОС 3. О профилактике безопасного поведения на воде и правилах спасения утопающих**

Чтобы отдых приносил только удовольствие, не стоит забывать об основных правилах безопасности на воде. 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.

Довольно частое происшествие – судорога. Она может возникнуть когда угодно и где угодно, поэтому готовым нужно быть всегда. Если Вы почувствовали, что свело ногу (чаще всего икроножную мышцу) – не паникуйте и не теряйтесь. Сделайте глубокий вдох и погрузитесь под воду с головой. Крепко ухватите рукой большой палец и сильно тяните ступню на себя, пока нога не выпрямится полностью. Сразу же плывите к берегу.

Ещё одна опасность, которая может возникнуть на Вашем пути – водоворот. В таком случае следует набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав рывок в сторону течения, всплыть на поверхность. Если же Вы попали в сильное течение, не плывите против него: используйте течение, чтобы приблизиться к берегу. Помешать купанию могут также заросли водорослей. Запутаться в них – дело, конечно, совершенно неприятное, однако справиться с растениями не так уж и сложно. Держась на плаву, спокойно подтяните ноги и осторожно освободитесь от водорослей.

И, наконец, 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.

Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут, поэтому мероприятия по оказанию помощи должны выполняться быстро. Если пострадавший успел наглотаться воды или потерял сознание, необходимо сразу же удалить воду из его легких. Для этого положите его животом на валик (бревно) или на колено так, чтобы голова свешивалась вниз. Затем резко нажимайте раскрытыми ладонями между лопаток. Повторять эту процедуру следует до тех пор, пока изо рта пострадавшего не потечет вода.

Если же дышать пострадавший после этого не начнет, нужно переходить к сердечно-легочной реанимации (СЛР). Переверните человека на спину и уложите его на твердую поверхность. Очистите нос и рот от грязи и ила. Приступайте к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца: 1 вдох – 5 нажатий (когда СЛР делает 1 человек) и 2 вдоха – 10 нажатий (когда СЛР делают 2 человека). Продолжайте до тех пор, пока пострадавший не сможет дышать самостоятельно.

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.

(По предоставленным материалам учреждения «Витебское областное УМЧС»)