Безопасность детей на воде:
правила и советы родителям

Безопасность детей на воде целиком и полностью зависит от их родителей.

Царство Нептуна к человеку отнюдь не так приветливо, как может показаться на первый взгляд.

Даже несмотря на гладкую и относительно спокойную поверхность, дно водоёмов может быть неровным, илистым, в отдельных местах встречаются сильные течения и водовороты.

Поэтому первое правило, которое обязательно соблюдать всем без исключения любителям активного отдыха на берегу моря, реки или озера, звучит так: **купаться можно только в отведённых для таких целей местах.**

Вплоть до младшего школьного возраста **дети принимают водные процедуры только под присмотром взрослых**, и мамы-папы (или бабушки-дедушки и др.) при этом неусыпно следят за ними.

Ребята постарше уже могут купаться самостоятельно, но они должны быть осведомлены о мерах профилактики несчастных случаев на воде, знать основы оказания первой медицинской помощи, уметь её оказывать, определять утопающего человека и т.п.

Начинать закладывать в них эту информацию нужно
с самого юного возраста.

Разъясняя и показывая на примерах, делясь личным опытом и обязательно говорить о последствиях.

Что же должны знать родители о технике безопасности их детей во время купания в водоёмах и чему они обязаны научить подрастающее поколение во избежание неприятных последствий от общения с водной стихией?

Профилактика несчастных случаев на воде: советы родителям

- ✓ Водные процедуры можно проводить не ранее полутора часов после приёма пищи.
- ✓ Не рекомендуется плавать в воде, если её температура ниже + 16 градусов, поскольку это может закончиться потерей сознания и возникновением судорог.
- ✓ Если воздух прогрелся до + 25 градусов, в то время как температура воды находится на уровне около + 18 градусов, максимальное время нахождения в воде может быть не более 15 минут.
- ✓ Купаться можно только в специально отведённых для этого местах (обычно они огорожены буйками).

  Но если захотелось поплавать в водоёме, где таких мест нет, к выбору зоны для купания нужно подойти серьёзно – глубина не более 2 метров, ровное дно, а скорость течения не должна превышать более полуметра в секунду, водоём ни в коем случае не заболочен.
- ✓ Взрослым необходимо тщательно проверить дно и постоянно контролировать процесс купания детей, которые должны находиться близко к берегу.

Если взрослые находятся в нетрезвом виде, **купаться категорически запрещено** и самим родителям, и их детям.

Потому что полный и неусыпный контроль в данной ситуации уже невозможен.

Для того чтобы избежать несчастных случаев на воде, родителям необходимо самим руководствоваться простыми правилами, и обязательно каждый раз перед походом на пляж озвучивать эти правила для младших членов семейства.

Основные правила

1. Нельзя заплывать за буйки, а если таковых не имеется – плавать далеко от берегов.

2. Запрещено купаться возле кораблей, лодок, катеров, пароходов и пр.

3. Запрещено совершать прыжки в воду в местах, если это место незнакомо или глубина небольшая.

4. Прыгать в воду можно только со специально оборудованных площадок.

5. Нельзя после долгого и интенсивного теплового воздействия с разбега прыгать в холодную воду, поскольку это чревато остановкой сердца или потерей сознания. Для предотвращения таких последствий следует ополоснуться до купания.

6. Запрещено купаться во время сильного волнения или в шторм.

7. Нельзя купаться в водоёмах, на берегах которых находятся в большом количестве крупные камни или железобетонные плиты, со временем они обрастают мхом, и входить в воду или выходить из воды по ним бывает довольно сложно и небезопасно.

8. Специальные надувные круги и матрацы не предназначены для плавания на далёком расстоянии от берегов.

9. Ни в коем случае нельзя играть в игры, когда требуется захватывать или удерживать соперника в воде — это опасно для жизни.

10. Время нахождения в воде следует ограничивать в зависимости от температуры обеих стихий – воды и воздуха.

Памятки в стихах и картинках

Понятно, что если вы будете вашему чаду читать заунывную лекцию о том, что запрещено делать, да куда нельзя заплывать, ребёнок вряд ли так уж легко запомнит все эти премудрости. Но существует масса самых различных материалов по технике безопасности на воде для детей. Это стихи, памятки в картинках, методические разработки, включающие игры и наглядные пособия по данной теме.

Информация, предложенная ребёнку в игровой форме, отложится в его памяти надолго. Взять, хотя бы, памятки, предложенные ниже. Понятно, наглядно, интересно. Да и стишки-речёвки запомнить довольно легко.

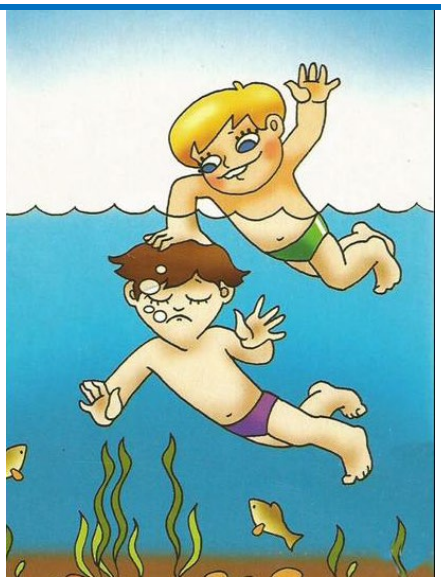
На высоком берегу,
Дети не играйте!
Из-под ног уйти земля
Может, так и знайте!
И с обрыва прямо вниз
В воду полетите …
И останется кричать:
«Люди помогите!!!»

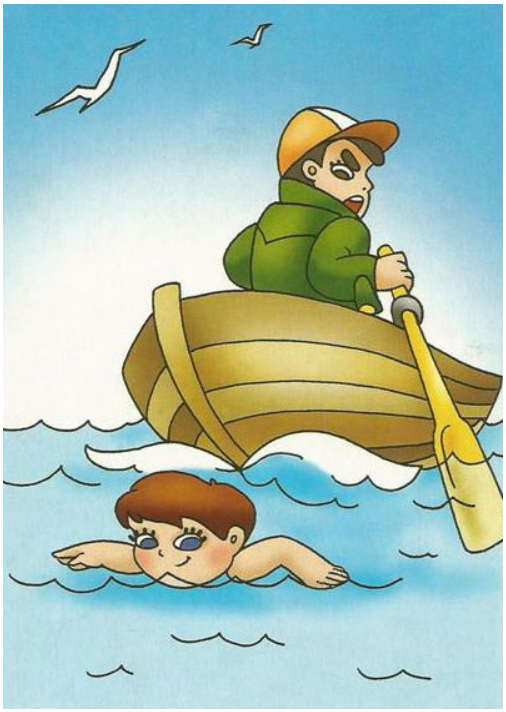
Весело качаться детям на волнах
На цветных матрасах, надувных кругах.
Только непременно вы должны узнать:
Далеко не надо в воду заплывать!
Может прохудиться круг или матрас …
Кто спасти успеет из пучины вас?
И перевернуть на волнах легко …
Так что не советуем плавать далеко!

Когда грохочет гром
И молния сверкает,
Не лезь в открытый водоем!
Ведь всякое бывает …
И если ты в грозу попал,
Не плавай, не купайся …
Лишь только дождик застучал,
На берег выбирайся!

И большим, и детям
Хочется сказать:
В незнакомом месте
Вам нельзя нырять!
Может очень мелкой
Речка оказаться…
А в песок опасно
Головой втыкаться!
Сучья, камни, стёкла
Спрятались на дне –
Их заметить сложно.

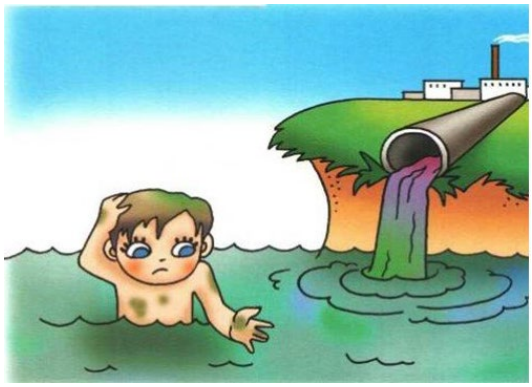
Если развлекаться будешь на воде,
Проследи, чтоб шутка не вела к беде…
Не топи другого – может оказаться,
Что воды случится другу наглотаться,
Он запаникует, вырываться станет –
И тебя с собою под воду затянет!
И игра такая грустно завершится…
Мы вам не желаем в речке утопиться!





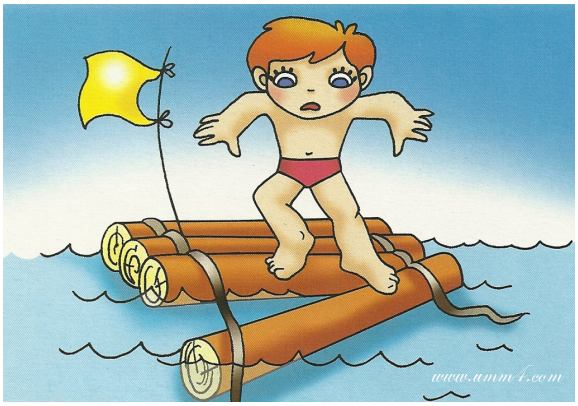
Катятся волны от лодок с судами…
Спорить не стоит с такими волнами!
Ты по возможности их избегай,
Близко к корабликам не подплывай:
Сверху пловца разглядеть очень сложно,
Затормозить на воде невозможно:
Может водой с головою накрыть,
Может дыхание перехватить…
Будет печальным финал, вероятно:
Вряд ли ты сможешь вернуться обратно…

Не надо безобразничать
И делать дырки в круге;
Не стоит жизнью рисковать
Ни другу, ни подруге.
Но если ты, но если ты
Шалун и злой проказник –
Недалеко и до беды:
Дырявый круг опасен.



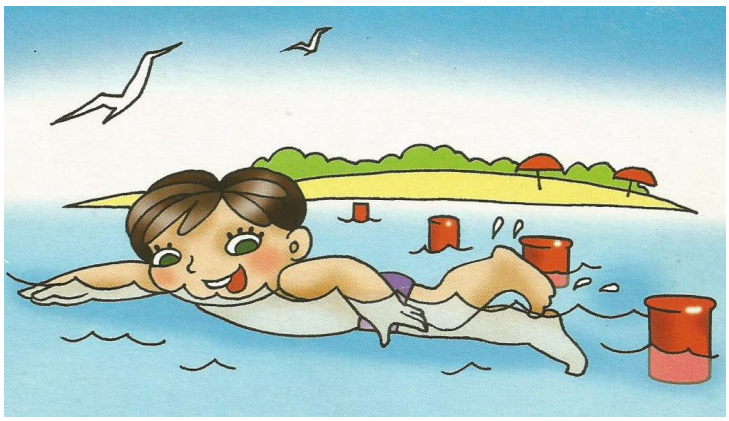
Около сточной трубы не купайтесь –
Может вас прямо в трубу затянуть…
И не получится, как ни старайтесь,
Вынырнуть вверх, чтобы воздух глотнуть…
Очень опасно – запомните, братцы! –
Рядом со сточной трубой развлекаться!

Если вы в лодке поплыть захотите,
То обязательно, дети, учтите:
Можно кататься весь день, до заката,
Только раскачивать лодку не надо,
И за красивым цветком не тянуться –
Может судёнышко перевернуться…
Всплыть не сумеешь – тогда быть беде!
Будь осторожен всегда на воде!



На самодельном плоту по воде
Едут мальчишки вдогонку мечте.
Трое матросов, один капитан
Мчатся на поиски сказочных стран…
Только разъехались брёвна в плоту –
И не догнали мальчишки мечту…
Очень опасно с рекою шутить
И на плоту за мечтою поплыть.

Пляж буйками окружён
От судов, коряг и волн.
Значит, можно здесь купаться,
Ничего не опасаться.
Веселитесь, как хотите,
Но, пожалуйста, учтите:
Чтобы жизнь не потерять –
За буйки не заплывать!



Поведение в критических ситуациях

Зачастую несчастные случаи происходят по вине самих пловцов, которые начинают впадать в панику и перестают держать ситуацию под контролем.

Нужно научиться расслабляться, плавая пассивно на поверхности воды.

Для этого перевернитесь на спину и немного разведите в стороны конечности, а если тело начинает опускаться ниже, то его необходимо поддерживать на плаву с помощью лёгких движений.

Без паники

- ✓ Если во время купания в водоёме вы случайно запутались в водорослях – сохраняйте спокойствие. Чтобы избавиться от них, следует совершать мягкие и плавные движения непосредственно у водной глади.
- ✓ В случае, когда вы оказались в водовороте, следует набрать в лёгкие максимально возможное количество воздуха и нырнуть в воду сначала вертикально, а затем резко повернуть в сторону от водоворота.
- ✓ Бессмысленно плыть против сильного течения, если вы случайно в него попали. Плыть следует по нему, а грести – под углом, постепенно приближаясь к суше. По берегу можно будет вернуться к месту вашего отдыха.
- ✓ Если вы купаетесь в море или океане, то можете встретиться с эффектом под названием «канал обратной тяги». Это область, где течение волны поворачивается вспять. При попадании в такое место вас будет уносить все дальше от берега. В таких обстоятельствах нужно плыть вдоль береговой линии и только по мере угасания этого явления возвращаться к суше. Чтобы быстрее вернуться, можно воспользоваться силой волн, которые будут подталкивать вас к берегу.

Как избавиться от судороги?

Как только вы начали ощущать, что ту или иную мышцу сводит судорога, нужно срочно выходить из водоёма.

В ситуации, когда вы оказались далеко от берега, и нет возможности быстро доплыть до него, вам очень помогут несколько способов самопомощи. Их отработать вы должны будете заблаговременно, ещё до похода на пляж.

- ✓ Судороги всегда проходят, когда мышцу прокалывают острым предметом, например, иголкой или булавкой. По этой причине пловцы, планирующие заплыв на большие расстояния, каждый раз накалывают на плавательный костюм английскую булавку. Но самый лучший способ избежать такого явления – не заплывать далеко.
- ✓ При появлении слабых кратковременных судорог и ощущения слабости следует перевернуться на спину, расслабив ноги и руки, и плыть в таком положении к берегу.

- ✓ Если вы почувствовали, что судорога свела пальцы рук, то поможет следующее – сожмите их, а затем резко отведите руки вперёд, разжимая при этом кисти.
- ✓ Когда судорога сводит икры, нужно принять согнутое положение, а пострадавшую ногу взять за пятку и подтянуть к себе, ближе к животу и груди.
- ✓ Когда вы почувствовали, что свело мышцу бедра, обхватите с наружной стороны лодыжку (ближе к пятке) и с усилием тяните её назад к спине.

Обязательно попрактикуйтесь в выполнении упражнений, позволяющих оперативно избавиться от судорог, в домашних условиях или перед заплывом вместе с детьми. Это поможет убедиться в том, что они выполняют всё правильно.

Следует всегда помнить, что самой лучшей профилактикой такого неприятного явления, как судорога, является соблюдение элементарных мер безопасности – **не следует далеко заплывать и слишком долго находиться в холодной воде.**

Первая помощь утопающим

Вам нужно знать, что утопающий почти никогда не издаёт никаких звуков, а уж тем более – не кричит, как это, обычно, показывают в кино. Дело в том, что когда вода попадает в дыхательные пути, человек стремится вдохнуть хоть немного воздуха, и как можно скорее, а кричать он никак не может.

О том, что пловец тонет, могут свидетельствовать:

- ✓ широко раскрытые глаза;
- ✓ попеременное погружение в воду и выныривание;
- ✓ беспорядочные телодвижения;
- ✓ человек барахтается и стремится плыть к берегу.

Как помочь утопающему?

1. Подплывать к нему следует по самому короткому пути, если вы находитесь на берегу. Запомните место, где вы увидели человека и наиболее характерный ближайший объект территории – это нужно, чтобы примерно знать, где искать тонущего, если тот уйдёт под воду.
2. Нужно заранее подготовить спасательный круг или любое другое плавательное оборудование, которое значительно облегчит транспортировку утопающего и позволит сэкономить ваши силы.
3. Помните о том, что спасти жизнь утонувшему человеку можно ещё в течение семи минут после потери им сознания.
4. Если пострадавший нормально реагирует на вас, нужно успокоить его и заставить держаться за плечи со стороны спины, а самому плыть брасом по направлению

к берегу. Когда человек ведёт себя неадекватно, нужно схватить его сзади (можно и за волосы, но так, чтобы голова была на поверхности).

5. Если пострадавший находится без сознания, его берут за подбородок и плывут с ним к берегу, главное – чтобы лицо было над водой.

Соблюдение мер безопасности – это не трусость, а рациональная осторожность. Если кто-то их игнорирует, это не повод совершать такую же глупость и вам.

Будьте мудрыми и научите этой мудрости своих детей. Тогда от семейного отдыха у водоёмов вы будете получать только удовольствие, о последствиях не беспокоясь.

Безопасность на воде. Важно знать

Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закалки и укрепления здоровья человека.

Однако нарушения правил поведения при нахождении у водоемов влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до утопления. Вот почему каждый человек должен своевременно научиться плавать, постоянно соблюдать меры безопасности на воде и уметь оказывать помощь пострадавшим.

Особенно опасно нахождение у воды детей без присмотра взрослых. Ребенок может просто споткнуться и упасть лицом в воду даже на мелком месте.

Человек, который хорошо плавает, чувствует себя на воде спокойно, уверенно, в случае необходимости может оказать помощь человеку, который попал в беду.

Даже тот, кто хорошо плавает, должен постоянно быть осторожным, дисциплинированным и строго придерживаться правил поведения у воды.

Знание и выполнение правил поведения у воды является залогом безопасности жизни, а также гарантией получения удовольствия от отдыха.

Правила безопасности на воде

Чтобы избежать беды, детям и взрослым необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде:

- Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя.

Полезно овладеть техникой отдыха для того, чтобы, начав из-за чего-нибудь нервничать во время плавания, вы смогли просто расслабиться и отдохнуть. А потом, придя в себя, доплыть до берега.

При отсутствии волн лучше всего отдыхать в положении на спине. Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, надо вытянуть прямые расслабленные руки за головой, ноги развести в стороны и слегка согнуть. Если этого недостаточно и ноги начинают опускаться вниз, то необходимо слегка согнуть руки в луче-запястных суставах и приподнять кисти над поверхностью воды, тогда ноги сразу всплывут. Тело примет горизонтальное положение. Можно отдыхать на спине, выполняя медленные и плавные движения ногами и руками под водой, затрачивая при этом минимальные усилия.

- Купаться можно не раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.
- Не рекомендуется заниматься плаванием в открытых водоемах, при температуре воды ниже +15 °С, так как возможна внезапная потеря сознания и смерть от холодового шока. Развитию шока нередко способствует перегревание организма перед плаванием и неожиданно быстрое погружение в холодную воду.
- Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги.
- Не прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей.
- Выбирать для купания специально отведенные для этого места.
- Не заплывать далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны.
- Не подплывать близко к судам (моторным, парусным), лодкам, баржам. При их приближении уровень воды в водоеме значительно повышается, а при прохождении - резко падает и смывает все, что находится на берегу. Имели место случаи, когда под дно теплохода или баржи затягивало рядом плавающих людей.

Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.

Если обстоятельства сложились так, что вы попали в заросли водорослей, сохраняйте присутствие духа. С водорослями можно легко справиться, только необходимо не поддаваться мысли, что растения могут вас утопить. Плыть в зарослях водорослей приходится с частыми остановками, так как необходимо освобождаться от стеблей растений. Гребки руками выполняются у самой поверхности воды.

Нельзя входить в воду после перегревания на солнце или сильного охлаждения тела до образования "гусиной кожи".

Нельзя быстро погружаться и прыгать в воду после принятия солнечных ванн, бега, игр без постепенной адаптации к холодной воде.

Категорически запрещается входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии.

Ни в коем случае не заплавайте на надувных матрацах, игрушках далеко от берега – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже для умеющих плавать. Кроме того, даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.

Если вы оказались в воде с сильным течением, не пытайтесь плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит; в этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.

Если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.

Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.

Нельзя шалить в воде, окунать друзей с головой и ставить им подножки. Если вы подплывете к приятелю под водой и резко дернете его за ноги, а он в этот момент как раз сделает вдох - приятель упадет в воду и захлебнется.

Нельзя подавать крики ложной тревоги.

Нельзя купаться, если у вас повышенная, или пониженная температура. Последствия могут быть непредсказуемыми. Находиться в воде в таком состоянии очень опасно.

Если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы, но лучше всего – иметь при себе "английскую" булавку. Даже один её укол бывает спасает жизнь.

Устали плавать? - отдохните, не старайтесь установить рекорд по плаванию. От перенапряжения могут начаться судороги. Мышечная судорога - у пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает.

Не купайтесь в каналах, обложенных бетонными плитами или камнями, т.к. со временем они обрастают мхом, становятся скользкими. Из такого канала выбраться трудно. Даже тренированный пловец, купаясь в канале, подвергает свою жизнь опасности.

Соблюдайте чистоту мест отдыха у воды, не засоряйте водоемы, не оставляйте мусор на берегу и в раздевалках.

Безопасность на воде

Купание доставляет огромную радость, как взрослым, так и детям. Но, чтобы пребывание на воде было безопасным, и не случались трагедии, необходимо знать и соблюдать определенные правила.

Как выбрать водоем: хороший пляж – залог безопасности

Купаться в необорудованных местах запрещено.

Тем не менее, часто сами родители, выезжая на реки и озера, непригодные для отдыха, подвергают себя и детей опасности.

Купание на непригодных местах чревато получением травм, и часто смертью в результате утопления.

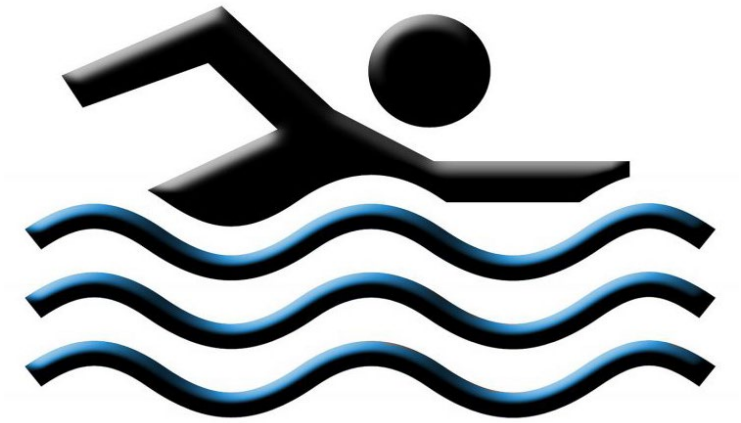
Безопасный пляж, на котором можно купаться должен соответствовать следующим критериям:

- ✓ Пляж должен находиться выше, чем места выпаса скота, промышленные предприятия, заводы и сельскохозяйственные угодья. Тогда сточные воды и загрязнения не попадут в место для купания.
- ✓ Наличие удобного и безопасного спуска, подъездов, специальных разрешающих табличек.
- ✓ Ограничение в виде буйков.
- ✓ На дне водоема отсутствуют растения, мусор, коряги. Оно ровное с постепенным углублением, без уступов и глубоких впадин.
- ✓ Глубина для мест общего купания не более 150 см, для детей от 70 до 130 см.
- ✓ Берег должен быть пологим, без обрывов, оборудованным затененными площадками с деревьями, кабинками для переодевания и туалетом.
- ✓ В соответствии с санитарными нормами на пляже должны располагаться фонтанчики с питьевой водой, а сточные воды должны быть удалены при помощи канализационной системы.
- ✓ Наличие мусорных баков.
- ✓ Ежедневно работники должны убирать от мусора берег, дезинфицировать и чистить туалеты, раздевалки. Уборку проводят до начала работы пляжа – до 8 часов утра и в дневное время.
- ✓ Ежегодно пляж обновляют, на него завозят чистый песок, гальку, выкапывают сорные растения, рыхлят берег, чистят дно.
- ✓ Должна быть обеспечена безопасность отдыхающих. Для этого на пляже есть инструктор-спасатель, огнетушители, спасательные круги, аптечка.

Выбор в пользу разрешенного места для купания избавит от травм, инфекционных заболеваний и трагедий на воде.

Взрослым на заметку: правила безопасности на воде для детей

За несовершеннолетних детей несут ответственность их родители. Поэтому купаться на водоемах разрешается только в их присутствии.



Перед посещением пляжа расскажите ребенку о правилах поведения на воде, объясните, что для безопасного отдыха нужно их соблюдать.

- ✓ Купайтесь на пустой желудок. После последнего приема пищи должно пройти не менее 1,5 часов, а лучше двух.
- ✓ В холодной, менее 16 градусов тепла воде плавать нельзя. От холода ноги и руки сводит судорогой, человек не может двигаться и начинает тонуть.
- ✓ Разрешенная для купания температура +17 - 19 градусов в воде и +25 на воздухе. Начинать водные процедуры следует с 10 минут, и увеличивать время постепенно.
- ✓ Купайтесь на оборудованных пляжах – это не только безопасность, но и комфорт. Они проверены, соответствуют нормам безопасности и санитарии. В таких местах хорошая вода, чистое дно и берег.
- ✓ Немаловажную роль играет присутствие инструктора-спасателя. Это профессионал в своем деле, и в случае возникновения чрезвычайной ситуации он обладает необходимыми умениями для спасения тонущего человека и оказания ему медицинской помощи.
- ✓ Не заплывайте за буйки, не удаляйтесь на середину водоема. Для детей безопасным будет место возле берега.
- ✓ На пляж всегда берите с собой головной убор и зонт от солнца.
- ✓ Если вы не умеете плавать, то купайтесь возле берега со специальными средствами — налокотники, плавательный круг и так далее.

- ✓ Если вы в состоянии алкогольного опьянения, то не заходите в воду сами и не отпускайте детей. В таком состоянии лучше вообще остаться дома.

Безопасный отдых на воде: 7 нельзя

Не всегда взрослым удается выехать с детьми на пляж. Некоторые ребята в тайне от родителей или по их разрешению ходят купаться на местные водоемы с друзьями. В любом случае, проведите со своим ребенком инструктаж.

Что нельзя делать на водоеме:

- ✓ заплывать за ограждения, если они есть, а если нет, то плавать далеко от берега, где глубокое дно;
- ✓ прыгать в воду с лодок, мостиков, и других мест, не предназначенных для этого;
- ✓ в сильную жару сразу забегать в воду полностью, сначала ополоснитесь водой;
- ✓ купаться в непогоду — шторм, дождь и грозу;
- ✓ плавать в водоемах, где берег выложен плитами и камнями, на них растет мох и водоросли, которые скользят и не дают выбраться из воды;
- ✓ заплывать на середину на надувном матрасе или круге, так как такие средства используются только для купания возле берега;
- ✓ бороться, захватывать и удерживать друзей под водой.

Чрезвычайные ситуации: действуем без страха

Практически с каждым хотя бы раз в жизни случаются неприятности на воде: свело ногу, начал тонуть и так далее.

Главный враг в таких ситуациях – страх. Из-за этого человек теряет контроль над своим телом и психическим состоянием.

Узнайте, как правильно действовать в таких случаях и расскажите своим детям.

- ✓ Если водоросли тина не дают плыть. Растения в водоеме – распространенное явление. В разрешенных местах для купания дно очищают, а на диких – нет. Если

во время купания ты запутался в траве, то нельзя поддаваться страху. Грести руками нужно возле самой поверхности воды, плыть медленно, а выпутывать ноги постепенно, без резких движений.

- ✓ Воронка. Если действовать неправильно при попадании в водоворот, то можно утонуть. Выплыть оттуда довольно сложно, он будет затягивать вниз. Сделай глубокий вдох и нырни в воду. После этого плыви в противоположную от воронки сторону, вынырни и греби к берегу.
- ✓ Быстрое течение. Многие угодив в быстрое течение допускают роковую ошибку – пытаются грести против него и теряют силы. В такой ситуации нужно поддаться и грести в ту же сторону, но немного под углом. Тогда ты все время будешь приближаться к берегу.
- ✓ Волны на море. Такое явление возникает в море, каналом тяги называют место возвращения волн обратно. Попав туда, человек будет отдаляться от берега. Чтобы доплыть до него, нужно грести вдоль береговой линии. Ширина канала около 50 метров, поэтому выплыв из него, направляйся к берегу, когда волна будет накатывать на спину, поддайся течению, оно поможет сэкономить силы.
- ✓ При возникновении чрезвычайных ситуаций на воде важно не поддаться панике. Если поблизости есть люди, сигнализируйте о помощи.

Учитесь беречь силы на воде, лягте на спину и расслабьтесь. Если вы все равно не держитесь на воде то, раскиньте руки в стороны и короткими гребковыми движениями держите себя на воде.

Судороги в воде: как помочь себе

Частой причиной несчастных случаев при купании являются судороги. Это спазм мышц, который парализует движение конечностей. При появлении судорог следует сразу выходить из воды. Но если такой возможности нет, то следует воспользоваться способами избавления от них.

- ✓ Если судорога сильная, то следует уколоть мышцу чем-то острым. Профессиональные пловцы на длинные дистанции всегда прикалывают на костюм булавку.
- ✓ Если у вас появились слабые судороги, то просто лягте на спину, раскиньте руки и ноги. Плывите медленно в сторону берега.
- ✓ Если спазмируются икроножные мышцы, то нужно подтянуть ногу, которую свело к груди, и наклониться вперед.
- ✓ Судорога пальцев на руках пройдет, если сжать их, а при разжимании резко отвести вперед руку.

- ✓ От спазма в четырехглавой мышце бедра можно избавиться, если обхватить голеностоп и тянуть его к спине.

Чтобы успешно применять советы при возникновении судорог в воде, попрактикуйтесь дома. Отработайте все приемы до автоматизма.

Но все же лучше соблюдать правила купания – не заплывать на большую глубину и не купаться в холодной воде.

Когда человек тонет: правила первой помощи

В фильмах тонущих людей показывают долго барахтающимися в воде и кричащими во всё горло. Но это только в кино. В жизни тонущего человека вы никогда не услышите.

В такой ситуации утопающий не может кричать, так как в легкие его попадает вода, ему не хватает воздуха и он стремится его вдохнуть.

Отличить утопающего можно по следующим признакам:

- ✓ человек погружается в воду, затем выныривает и так несколько раз подряд;
- ✓ движения беспорядочные и быстрые;
- ✓ со стороны кажется, что человек барахтается и пытается плыть в сторону берега;
- ✓ глаза широко раскрыты, так как у утопающего паника.

Если вы заметили эти признаки, следует немедленно прийти на помощь. Но делать это следует правильно, иначе паникующий, испытывающий ужас и страх человек и вас утянет под воду.

Чтобы помочь утопающему сделайте следующее:

- ✓ Плывите по самому короткому пути.
- ✓ Запомните место, где человек тонет, чтобы если он уйдет под воду быстро найти его.

- ✓ Возьмите спасательный круг или другое плавательное средство, которое поможет транспортировать пострадавшего. Приготовить их следует сразу по приходу на пляж, на всякий случай.
- ✓ Подплыв к человеку, если он еще на воде, оцените его состояние. Если он адекватен, то успокойте и скажите держаться сзади за плечи, а сами плывите вперед брасом. Либо подайте ему спасательное средство и помогите доплыть. Если утопающий на вас не реагирует, продолжает паниковать и размахивать руками, то подплывите сзади и схватите его так, чтобы лицо оставалось над водой.
- ✓ Пострадавшего без сознания нужно держать за подбородок и плыть к берегу. Лицо его должно быть над водой.

Подводим итоги: как обеспечить безопасность на воде

Перед началом купального сезона проведите инструктаж и отработайте возможные действия при чрезвычайной ситуации.

Ответственно подойдите к выбору места купания.

Соблюдайте правила пребывания на воде сами, и научите этому своего ребенка. Не купайтесь в холодной воде и в нетрезвом виде, не заплывайте далеко.

Соблюдение правил безопасности — это не проявление трусости, а наоборот, ответственное и серьезное отношение к жизни и здоровью своему и своих детей.

Соблюдайте правила сами, будьте примером для своего ребенка и научите его всем правилам.