

ЛЕТО-ВОДОЕМ

Наступило лето - самое любимое время года: время каникул, отпусков, походов, выездов на море и т.д.

С установлением погожих дней взрослые и дети устремятся на берега водоемов. Будут купаться, загорать, кататься на лодках, а кто-то просто будет вечерами гулять по берегу водоема и наслаждаться красотой родной природы, дышать чистым прибрежным воздухом. Ведь отдых у воды и купание в ней – прекрасная возможность оздоровить свой организм и получить массу позитива. Вместе с тем, стоит задуматься и о том, что вода не только «здоровье и радость», но она таит в себе много опасностей и в определенных условиях может навредить здоровью человека, - «...она не любит шутить и не прощает ошибок - наказывает жестоко!».

Исходя из этого, считаем необходимым напомнить вам, что независимо от вида водоема, будь то море, река, озеро, пруд и места купания: на пляже, в бассейне, каждый отдыхающий должен строго соблюдать существующие **правила поведения и меры безопасности на воде.**

Для этого **важно знать**, что наиболее благоприятными условиями для отдыха и купания считаются ясная безветренная погода при температуре воздуха 25 градусов и более; температура воды не ниже 18-19 градусов; время купания с 8 до 11 утра и с 16 до 19 после обеда, потому что ультрафиолетовый поток в это время минимален. Находиться в воде можно не более 15-20 минут.

Перед купанием нужно хорошо отдохнуть и настроиться, так как купание требует определенных физических усилий.

Заходить в воду нужно осторожно и медленно, обследуя при этом дно и рельеф водоема, так, так на дне могут находиться большие камни, строительный мусор (кирпичи, арматура и др.). Даже в знакомые места купания, ночью течение может принести различные предметы. Иногда жара вынуждает человека забыть об осторожности и, спасаясь от нее, многие ищут возможность окунуться быстрее где-нибудь. Наткнувшись на посторонние предметы можно получить тяжелые травмы.

После длительного пребывания на солнце или большой физической нагрузки лучше воздержаться от купания – возможны резкая остановка дыхания и потеря сознания.

Купаясь в речке, если вы почувствовали, что течение уносит вас, а сил бороться с ним нет, не сопротивляйтесь, пусть несет вас течение, а вы тем временем постарайтесь по диагонали выплыть к берегу.

Во время длительного нахождения в воде может схватить судорогой ногу. В таких случаях постарайтесь осторожно перевернуться на спину и,

удерживаясь на поверхности воды, энергично растирайте или ущипните сведенную мышцу. Укол английской булавкой тоже снимает судорогу.

Старшим по возрасту ребятам следует следить за тем, как ведут себя младшие в воде, вдруг им может понадобиться ваша помощь.

Запрещается:

- купание в необорудованных для купания местах;
- заходить в воду, не умея плавать, даже если у вас имеется плавательное средство;
- купание или нахождение близко к водоему во время грозы, т.к. вода и участки земли вокруг нее имеют большую проводимость атмосферного электричества, (опасно ударом молнией);
- купаться близко к движению плавательных средств, особенно гребных и моторных лодок;
- заплывать далеко на автомобильных камерах, надувных матрацах (они могут лопнуть в самый неподходящий момент или перевернуться и вы окажетесь в воде);
- толкать товарищей с берега, вышек, трамплинов в воду;
- подныривать под плывущим человеком, «топить» его и подавать ложные сигналы о помощи;
- нырять с перил, лодок и других, не оборудованных для этой цели средств;
- заплывать далеко от берега, в случае опасности вам не смогут быстро помочь;
- распивать спиртные напитки на берегу, купаться в состоянии алкогольного опьянения, (алкоголь блокирует нормальную деятельность мозга);
- купание и плавание в ночное время;
- приводить с собой на берег собак и других животных;
- играть с мячом и в другие игры на берегу;
- оставлять за собой мусор, пустые бутылки, банки, склянки и пр.

Родителям маленьких детей! Следите за своими детьми, даже на мелководье. Ребенок может отступиться, упасть в воду и захлебнуться, для этого достаточно секунды. А находясь на берегу с ними не выпускайте их за поле вашего зрения. - Научите их плавать.

Что делать, если человек тонет?

Нужно помнить, что даже самое строгое соблюдение всех мер предосторожности не оберегает от несчастья и даже с хорошим пловцом может случиться беда.

Заметили тонущего, принимайте экстренные меры спасения. Главное не паниковать, а сразу громко зовите на помощь спасателей, «скорую помощь». Тем временем человеку, который терпит бедствие, но остается еще какое-то время на поверхности воды, постарайтесь бросить какое-нибудь плавучее средство, привязанное веревкой, за что он может ухватиться (спасательный жилет, пустую канистру, бревно), и подтащить его к себе. Если это способ неосуществим в данной обстановке, то следует сзади

подплыть к нему и взять его под мышки, за волосы или за затылок около ушей и, не давая захватить себя, иначе может, потянут вас с собой на дно, повернуть его лицом вверх и, поддерживая над водой плыть к берегу.

Признаки, свидетельствующие о том, что человек тонет.

Тонущий человек хаотично машет руками, стараясь набрать воздуха, вместо того, чтобы плыть.

Зовет на помощь или машет руками, чтобы привлечь внимание.

Загорать надо постепенно и в меру.

Не находитесь длительное время под палящими лучами солнца!

Не рекомендуется принимать загар на голодный желудок, сразу после еды, перед спортивными занятиями и по завершении их, при чувстве усталости и сильном утомлении.

Категорически запрещается спать, поскольку это затрудняет контролирование длительности процедуры, и такая беспечность может обернуться сильными ожогами и тепловым ударом. Надо периодически менять положение тела, делать перерывы по 15-20 минут. Ложиться нужно ногами к солнцу, а голова должна быть защищена от прямых солнечных лучей панамкой или косынкой.

Находясь на солнце, если вы почувствовали слабость, головокружение, перед глазами «мурашки», это первые признаки перегревания организма и в этом случае вам следует перейти в тень, смочить голову и лицо холодной водой, отдохнуть.

Лицо стало краснеть, а затем бледнеть, появляется сильная головная боль, слабость, шум в ушах, пульс с трудом прощупывается, дыхание еле заметно - это признаки солнечного удара. В тяжелых случаях может начаться тошнота, рвота, судороги, обморок. Пострадавшему надо будет оказать квалифицированную медицинскую помощь или доставить его в ближайший медпункт.

Будьте внимательны и осторожны, чтобы ваш летний отдых прошел радостным и безопасным! Приятного отдыха!

Отдел по делам
ГО и ЧС АМС МО Пригородный район