

Безопасность на воде

С наступлением теплой погоды многие устремляются на берега рек и озер, чтобы окунуться в прохладную воду и насладиться живописной природой.

Нередко жертвами трагедии становятся дети, которые обожают водные забавы. И все же вода – это, прежде всего, опасность, а не развлечение. Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана. Основными причинами несчастных случаев на воде с участием детей, как правило, являются недостаточный контроль со стороны родителей, незнание правил безопасного поведения и неумение плавать. Именно поэтому, отправляясь с малышами на водоем, объясните им, как нужно себя вести, чтобы не попасть в беду. Не оставляйте детей без присмотра вблизи водоемов, даже если ребенок отлично плавает. Запретите ребенку нырять с ограждений или берега. Расскажите об опасности игр на воде. Помните, что особую опасность для малолетних детей представляют любые емкости с водой (ванны, бочки, бассейны, ведра и др.). Не забудьте надеть на ребенка спасательный жилет, круг, надувные и другие вспомогательные плавательные средства.

Если во время купания вы попали в сильное течение, не плывите против него, не тратьте силы, а используйте течение, чтобы приблизиться к берегу. Оказавшись в водовороте, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

В случае судороги мышц голенистопа – подтяните ногу, а затем пальцы стопы потяните на себя. Если вы заплыли далеко или почувствовали усталость – отдохните на воде. Если человек понимает, что начал тонуть, нужно попытаться перевернуться на живот или на спину, раскинуть как можно шире руки и ноги. Лежа на спине, дышать нужно медленно и глубоко. Держаться на плаву можно, если загребать воду руками под себя.

Если же вы видите тонущего человека, первым делом нужно позвать на помощь окружающих или спасателей. Можно бросить спасательный круг или веревку с узлом на конце. Если же вы хорошо плаваете, можно добраться до тонущего самостоятельно. Приблизившись к утопающему, обхватите его сзади за плечи и плывите с ним обратно. Постарайтесь избежать попыток с его стороны ухватиться за вас. По возможности приступите к оказанию первой помощи.

Ни в коем случае не заплывайте за знаки ограждения и предупреждающие знаки. В случае чрезвычайной ситуации звоните по телефонам 101 или 112.