

Как безопасно отдохнуть у воды

03.06.2015



С наступлением лета и жары многие люди ищут места для отдыха поблизости от водоемов. Спасатели напоминают, что в городской черте купаться можно только в специально отведенных для этого местах. В частности, для жителей юго-запада столицы таким местом отдыха является ландшафтный заказник «Тропарево».

Купание в водоемах доставляет много радости как детям, так и взрослым, однако сопряжено с определенным риском. При этом тонут главным образом те, кто умеет плавать – нередко люди, уверенные в своих силах и способностях, забывают об элементарной технике безопасности, либо пренебрегают ею.

Одной из наиболее частых причин несчастных случаев на воде – купание в не приспособленных для этого местах. В таких водоемах легко запутаться ногами в водорослях или мусоре, увязнуть в тине, пораниться о разбитое стекло... А при прыжках в воду можно удариться головой о скрытую под водой корягу или арматуру и потерять сознание, либо вообще сломать шею. Поэтому необходимо купаться только в хорошо известных и безопасных местах, где есть спасатели, готовые в случае чего оказать необходимую помощь.

Сотрудники 3 РОНД Управления по ЮЗАО ГУ МЧС России по Москве рекомендуют во время отдыха у воды придерживаться несколько простых правил, которые в итоге могут спасти вам жизнь. Так, купаться лучше утром или вечером, когда нет опасности перегрева, а температура воды при этом должна быть не ниже 17-19 градусов тепла. Плавать без перерыва можно не более 20 минут, и это время увеличивают постепенно, начиная с 3-5 минут.

Ни в коем случае нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания и потеря сознания. Если ваши ноги свело судорогой, позовите людей на помощь, а затем глубоко вдохните воздух, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз. Возьмитесь руками за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз. При продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу. После прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу. Если вы захлебнулись водой, постарайтесь развернуться спиной к волне. Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками. Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений. Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.

После длительного пребывания на солнце необходимо отойти в тень, остыть и только потом входить в воду, так как при резком охлаждении может наступить рефлекторное сокращение мышц и остановка дыхания. Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбирать безопасное место для купания с твердым песчаным, не засоренным дном с постепенным уклоном. Не заплывайте далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует «отдохнуть» на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Если вас вдруг захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу. Если попали в водоворот – наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в

воду и, сделав сильный рывок в сторону, плывите вверх.

В водоемах с большим количеством водорослей старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растения и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку, приняв положение «поплавков» и освободитесь от них. Не стоит использовать для плавания надувные матрасы, автомобильные камеры и надувных игрушки - ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна - захлестнуть. К тому же, если ваше плавсредство получит повреждение, оно потеряет способность держаться на воде.

Если вы увидели, что неподалеку от вас тонет человек, используйте в качестве спасательного средства все, что увеличивает плавучесть человека и что можно до него добросить. Спасательный круг можно бросить на 25 метров, конец Александра — чуть дальше. По возможности можно воспользоваться лодкой, однако если вы приняли решение добираться до пострадавшего вплавь, необходимо максимально учитывать течение воды, ветер, расстояние до берега и т.д. Приближаясь к тонущему, старайтесь успокоить и ободрить его. Если это удалось и пловец может контролировать свои действия, попросите его взяться за ваши плечи. Если же человек находится в состоянии паники - действовать нужно жестко. Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический — за волосы), транспортировать к берегу. В случае если пострадавшему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего отпустить вас

Во время отдыха на природе поблизости от водоема, избегайте приема алкоголя. Спиртное может ухудшить чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль, а также внимательность - если вы, к примеру, следите за купающимися детьми. К слову, маленькие дети даже после нескольких уроков плавания нуждаются в постоянном присмотре. Возлагать эту обязанность можно только на опытного и ответственного пловца, знакомого с правилами первой медицинской помощи и умеющего оказать ее в чрезвычайных ситуациях.

Во время отдыха у воды категорически запрещается:

- купаться при болезнях сердца, склонности к обморокам и припадкам;
- купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, а также вблизи плавательных средств;
- резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления;
- входить в воду при большой волне;
- оставлять детей на берегу водоема без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь;
- не умея плавать, находиться в воде на надувном матрасе или камере;
- долго находиться в воде, особенно холодной. Длительное пребывание в воде может привести к переохлаждению тела и вызвать судороги;
- купаться в штормовую погоду и во время грозы;
- заниматься подводным плаванием или подводной охотой без разрешения врача.

Сотрудники МЧС напоминают, что единый телефон Пожарно-спасательной службы - 101 (с мобильных - 112).

Газета «Каховка», новости района Зюзино

<http://zyuzinomedia.ru/>

Адрес страницы: <http://zuzino.mos.ru/presscenter/news/detail/1908953.html>

[Управа района Зюзино](#)