

С наступлением долгожданного лета сотни людей устремляются на отдых к водоемам. Вода — добрый друг и союзник человека, помогающий получить максимум удовольствия от отдыха и укрепить здоровье. Но в то же время она не терпит легкомысленности и может являться источником повышенной опасности. Последствия легкомысленного поведения будут самыми тяжелыми. Чтобы их избежать, каждый человек должен знать элементарные правила безопасности на воде и причины несчастных случаев на воде. Основная причина несчастных случаев при купании — недооценка опасностей и неумение выходить из тяжелой ситуации. Часто человек тонет не потому, что не умеет плавать, а потому, что поддается панике.

Чаще всего к трагедии приводят такие причины, как состояние алкогольного опьянения, заплывы на дальние дистанции, купание в штормовую погоду, переохлаждение организма, мышечные судороги, разрывы надувных плавсредств, отсутствие присмотра за детьми, прыжки с высоты.

Открытый водоем — это всегда некоторая опасность и риск. Вода может выглядеть приветливо, но даже тот, кто хорошо умеет плавать, может попасть в беду. Правила безопасности на воде летом мало отличаются от общепринятых норм поведения в другое время. Можно лишь добавить некоторые рекомендации: продолжительность купания должна зависеть от температуры воздуха и воды, а также от силы ветра. Рекомендованная температура окружающей среды — от +25°C при ясной безветренной погоде. Погружаться в водоем следует постепенно, особенно если тело сильно разогрето солнцем. Безопасность на воде летом не допускает грубых игр с погружением и удержанием под водой. Используя надувные плавсредства, нельзя терять осторожность, ведь даже слабый ветерок способен отвести надувной матрас далеко от берега. Купаться после еды можно только спустя 1,5-2 часа. Продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут.

Вода — опасная стихия даже для взрослого человека, а для детей она опасна вдвойне. Причем несчастья случаются чаще всего не с теми малышами, которые не умеют плавать (как правило, они не заходят глубоко в воду), а с теми, которые мнят себя отличными пловцами. Поэтому безопасное поведение на воде детей, в первую очередь, зависит от родителей. Самое первое и самое главное правило — дети дошкольного и младшего школьного возраста должны купаться строго под присмотром взрослых. Подростки без сопровождения старших могут купаться только в специально отведенных для этого местах. Родителям нужно не только рассказать ребенку все правила безопасности на воде, но и привить ему навыки поведения в критической ситуации. Очень важно научить подростка не паниковать и понимать, как нужно себя вести и что предпринимать. Полезно будет овладеть техникой отдыха на воде для того, чтобы в случае необходимости ребенок сумел отдохнуть, а потом, придя в себя, плыть дальше. Плескающиеся в воде дети обычно делают это очень эмоционально и производят много шума. Внезапно наступившая тишина обязательно должна насторожить родителей. Перед поездкой в лагерь или на курорт следует четко объяснить ребенку, что такое безопасное поведение на воде и чем грозит несоблюдение правил.

В реальной жизни человек тонет совсем не так, как это показывают в кино. Тонущий человек не кричит, не машет руками, не поднимает брызг. В большинстве

случаев находящиеся рядом люди даже не понимают, что человек тонет. За исключением редких случаев терпящий бедствие не может позвать на помощь, ему для этого просто не хватает воздуха. Определить тонущего человека можно по следующим признакам: голова глубоко в воде, рот периодически скрывается и появляется над поверхностью. Утопающий не может позвать на помощь, только вздохнуть и выдохнуть. Рот полуоткрыт или открыт, голова сильно запрокинута назад. Глаза стекленеют и теряют способность сфокусироваться. Вертикальное положение тела. Затрудненное и учащенное дыхание. Человек барахтается на месте, никуда не плывя. Попытки перевернуться на спину и принять горизонтальное положение неудачны, при этом тонущий пытается выкарабкаться из воды, как по веревочной лестнице. Если присутствует хотя бы один из перечисленных признаков, надо спросить у человека, все ли у него в порядке. Если он не ответит, это, скорее всего, означает, что человеку нужна помощь. Главное в таком случае — не упустить время.

Купание в открытом водоеме или бассейне — это прекрасная оздоровительная процедура, от которой при правильном подходе можно получить массу положительных эмоций как детям, так и взрослым. Но правила безопасности на воде требуется соблюдать неукоснительно, ведь расплатой может стать собственная жизнь или жизнь близкого человека.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Большинство семей предпочитают проводить жаркие летние дни на пляжах водоемов – озера, реки, моря. Взрослые и малыши с удовольствием купаются и загорают, дышат свежим воздухом. Однако вода может быть опасной. Поэтому перед поездкой на место отдыха следует изучить следующие рекомендации:

- Не разрешайте купаться ребенку без вашего присмотра, особенно на матрацах или надувных кругах.
- Отпускайте ребенка в воду только в плавательном жилете или нарукавниках.
- Не позволяйте детям играть в игры, где участники прячутся под водой или их «топят». Такие развлечения могут окончиться трагедией.
- Не разрешайте заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоема, поскольку камни и ветки деревьев часто приводят к травмам.
- Контролируйте время пребывания ребенка в воде, чтобы не допустить переохлаждения.
- Во избежание солнечных ожогов смазывайте кожу ребенка специальными солнцезащитными средствами.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!