

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Всем известно, что лучший отдых в жаркий летний день - у воды. Это плавание, рыбалка, игры в воде, катание на лодках и гидроциклах.

Но, к сожалению, вода может не только доставлять удовольствие, но и привести к трагическим последствиям. С наступлением купального сезона резко возрастает приток отдыхающих к воде и увеличивается количество несчастных случаев, даже на самых безопасных мелких городских водоемах.

За последние годы наметилась тенденция к снижению случаев гибели людей на водоемах. Но, несмотря на это, за купальный сезон в среднем тонет около 40 человек.

В чем причина гибели людей? В подавляющем числе несчастных случаев - в нарушении правил безопасного поведения на воде: купание в состоянии алкогольного опьянения (70%) и купание в запрещенных местах (95%).

Нарушители создают большие проблемы спасателям и, в первую очередь, самим себе. Каждый может оказаться в ситуации, когда исключительно от умелых действий будет зависеть его собственная жизнь и жизнь находящегося рядом человека. Поэтому необходимо знать основные правила безопасного поведения на водоемах и способы помощи утопающим.

Прежде всего, подумайте о собственной безопасности, иначе у вас не будет возможности оказать помощь другим.

1. **Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах,** где в случае беды вам помогут спасатели. В непроверенном водоеме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно, что может привести к травме, а ныряние - к гибели.
2. **Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения.** Это основная причина гибели людей на воде.
3. **Не подплывайте к близко идущим** (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них: вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.
4. **Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами:** не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду. Залезть в лодку надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать.
5. **Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами, досками, если не умеете плавать.** Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.
6. **Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.**
7. **Не заплывайте за буйки** и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.
8. **Не допускайте шалостей на воде,** связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйтесь на воде, не пугайте других.
9. **Не подавайте ложных сигналов бедствия.**
10. **Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток.** В темноте вы можете потерять ориентацию и заплыть слишком далеко от берега, вас могут не заметить с идущего судна, ночью простой испуг превращается в панический страх - первую причину утопления.

Одной из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, является

переохлаждение организма, в результате чего в нем начинаются необратимые процессы, и человек погибает даже на мелководье. Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18 С, а воздуха +20 С. Купаться можно не более 3-5 раз подряд по 10-15 минут.

Не рекомендуется купаться раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

Купание детей должно проходить только под контролем взрослых!

ЕСЛИ:

1) **В воде случились судороги:** свело руки или ноги. Не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, плывя на спине. Энергично разотрите сведенную мышцу. Если на берегу есть люди, не стесняйтесь позвать их на помощь.

2). **Случайно хлебнули воды.** Остановитесь, приподнимите голову над водой и откашляйтесь. Энергичные движения руками и ногами помогут держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.

3). **Попав в водоворот**, наберите побольше воздуха в легкие. Погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

4). **Запутавшись в водорослях**, не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину, и постарайтесь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.

5). **Попав в сильное течение**, не теряйтесь, не плывите против потока. Плывайте по течению, постепенно смещаясь к берегу.

Главное при самоспасании - не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи, немедленно сообщите о происшествии в службу спасения – 112.

Спасатели всегда готовы оказать помощь терпящему бедствие на воде, у них есть для этого соответствующее снаряжение, в том числе и для подъема утонувшего с грунта (дна) и последующего его оживления, если он находился под водой **не более 6 минут**, поэтому действовать надо оперативно.

Если поблизости нет спасательной станции и некому прийти на помощь, кроме вас, прежде всего оцените свои возможности и, если вы уверены в своих силах: 1). Посмотрите, нет ли рядом спасательного круга или другого предмета, способного увеличить плавучесть человека (палки, доски), бросьте его на максимальное расстояние в сторону тонущего. Подплывите к нему (но не вплотную), постарайтесь успокоить и одобрить. Выясните, контролирует ли он свои действия, если тонущий не потерял самообладание, то помогите ему держаться на воде и добраться до берега, при этом он может держаться за ваши плечи.

2). Если человек потерял самообладание, то действовать надо осторожно, чтобы он не увлек вас за собой под воду. Подплыв, надо нырнуть под него и, взяв за ноги, вытолкнуть вверх, одновременно разворачивая его к себе спиной. Оказавшись сзади, захватите своей рукой обе руки тонущего под локти, приподнимите и разверните его лицом вверх над поверхностью воды, чтобы он мог дышать. Ваша вторая рука при этом остается свободной, и вы можете плыть и транспортировать тонущего к берегу. 3). Если человек уже погрузился под воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут. Подняв потерпевшего из воды и доставив его на берег, попросите находящихся поблизости людей **вызвать «скорую помощь»** и немедленно начинайте его реанимировать.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ НА ВОДОЕМАХ

В течение всей недели на территории Курской области ожидается высокая температура воздуха.

В такие жаркие дни куряне предпочитают проводить свой досуг у водоема, подчас забывая о необходимости соблюдения правил безопасности. Все случаи гибели зарегистрированы на необорудованных для купания местах, а пострадавшие находились в состоянии алкогольного опьянения.

Главное управление МЧС России по Курской области в очередной раз напоминает о необходимости соблюдения всех необходимых правил при нахождении у водоема.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания. В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19°C, воздуха 20-25°C. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Нельзя подплывать близко к идущим судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

В случае любой беды обращайтесь в «Службу спасения-«112».

ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

В группу риска, по словам специалистов, входят маленькие дети, подростки, пожилые люди, слишком худые или наоборот слишком полные, натуральные и крашенные блондинки, женщины после сорока, а так же люди с лысиной. У этих людей чаще на солнце происходит нарушение кровообращения.

Симптомы

- Первыми симптомами солнечного удара являются слабость, шум в ушах, темные круги перед глазами, головокружение, головная боль.

- Потом учащается пульс и дыхание, падает давление, появляются сильные мышечные боли по всему телу.
- Краснеет лицо, поднимается температура, могут начаться судороги, человек теряет сознание.

Первая помощь

- Если кто-то близок к обмороку, нужно расстегнуть на нём одежду, чтобы появилась возможность для свободного дыхания.
- Под голову лежащего человека нужно что-то подложить, хотя бы одежду, полотенце или одеяло, сложенное валиком.
- На лоб, в область сердца следует положить полотенце или ткань, намоченную прохладной, но не ледяной водой. Лёд прикладывать нельзя, так как резкая смена температуры может вызвать спазмы сосудов и остановку сердца.

При солнечном ударе нельзя человека обливать холодной водой ни из шланга, ни из ведра, нельзя купать в бассейне, ванне, реке, море.

- Если человек в сознании, то нужно дать ему выпить минеральной воды без газа, обычной кипячёной воды с добавлением лимонного сока или сока лайма, клюквенный морс, слабый мятный чай.
- Специалисты рекомендуют давать также раствор поваренной соли— 1 чайная ложка на стакан кипячёной остуженной воды.
- Нельзя давать сладкие напитки, чай, кофе, колу, алкоголь.
- Нельзя пытаться влить жидкость в рот человеку, если он без сознания, жидкость может попасть в дыхательное горло и человек задохнётся.
- При тошноте помогает чай из мяты, при рвоте, чтобы не было обезвоживания, дают аптечный препарат регидрон, который разводят в воде.

Профилактика

И всем, кто отправляется на прогулку или на пляж в жаркий день, нужно предварительно подумать о том, как обезопасить себя от солнечного удара.

- На даче работать следует только утром и вечером, надев на голову шляпу.
- Выходя из дома в жару, не надевать обтягивающей одежды и одежды из синтетики. Тело должно свободно дышать, для этого подходит одежда из натуральных тканей.
- Дома от духоты спасает кондиционер, если его нет, следует воспользоваться бабушкиными способами:
 - Летом в жару окна следует занавешивать плотными шторами, в проёмы дверей вешать смоченные водой простыни, лучше махровые, они дольше сохраняют влагу.
 - Рекомендуются расставить в квартире как можно больше ёмкостей с водой. Если есть возможность насыпать лёд, например, в тазик, и ставить возле места работы или отдыха, на расстояние примерно 1 метра.

- В жару рекомендуется отказаться от мяса, жирного, копчёного, жаренного, сладкого. И больше есть растительной пищи – зелень, овощи, фрукты. Полезны так же молочнокислые продукты и домашний квас.
- Душ в жару лучше помогает тёплый, ванны с добавлением лекарственных трав, той же мяты, помогают поддерживать тонус.
- Заснуть поможет вечерняя ванна с добавлением небольшого количества отвара валерьянового корня.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЕДЕНИЮ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ

Главное управление МЧС России по Курской области рекомендует жителям в жаркую погоду соблюдать меры личной безопасности:

- принимайте больше жидкости. Не пейте сразу больше одного стакана. Пейте мелкими глотками, не торопясь. Большую часть жидкости употребляйте утром и днем, вечером и на ночь поменьше, предпочтительно несладкую и лучше негазированную столовую минеральную воду, морсы, соки (кроме гранатового и из темного винограда - они сгущают кровь), зеленый чай. Ограничьте прием лечебной минеральной воды – насыщенный солевой состав может нарушить электролитный обмен и увеличить нагрузку на сердце;
- не употребляйте спиртных напитков, на жаре всасывание алкоголя в кровь усиливается, то есть пьянеет человек быстрее и сильнее, не употребляйте пива;
- не сидите непосредственно под протоком воздуха вентилятора или кондиционера. Комфортная температура для человеческого сна- 18-24 градуса. При наличии кондиционера отрегулируйте его на этот диапазон. При отсутствии - перед сном устройте сквозняк минут на 20, на ночь оставьте открытым только одно окно. Большинство летних простуд начинается из-за сквозняков;
- не принимайте холодный душ, если это не привычная для вас процедура. Лучше чаще принимайте душ и ополаскивайте лицо, шею, руки не горячей, но и не холодной водой, процедура должна вызывать чувство комфорта;
- носите одежду светлых тонов и из натуральных тканей. Не выходите на улицу без головного убора (панама, шляпа, кепка). Головной убор должен быть из натуральной ткани, светлого цвета и просторный, чтобы внутри образовалась воздушная подушка, которая предохранит от перегрева;
- не ешьте на ночь тяжелой пищи (особенно мяса), ее переваривание вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение. Предпочтительнее ограничиться кефиром, несладкими фруктами, зеленым чаем.