

Безопасность на воде

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.

Надо хорошо знать и соблюдать следующие правила:

- плавание и купание разрешается только в местах, отведенных для этих целей, отвечающих условиям безопасности и гигиены;
- не оставляйте без присмотра вблизи водоемов малолетних детей!
- заниматься плаванием и купаться можно только в чистой воде при температуре не ниже + 15 градусов;
- при несчастных случаях на воде нужно сохранять самообладание, действовать быстро, но не суетиться;
- осенью запрещается кататься на плотках и лодках, так как в случаях их переворачивания люди, оказавшись в холодной воде и далеко от берега, быстро замерзают, теряя координацию движений;
- запрещается баловаться и поднимать ложную тревогу о помощи;
- запрещается купаться в нетрезвом виде;
- нельзя устраивать в воде опасные игры.
- нельзя далеко отплывать от берега на надувных матрасах и кругах.

Для помощи тонущему человеку необходимо:

- попросить людей вызвать скорую помощь;
- быстро найти лодку или плавучие предметы (доску серфинга, автомобильную камеру, надувной круг, пластиковые бутылки и пр.);
- подплыв к утопающему сзади, обхватить рукой вокруг шеи и плыть с ним к берегу;
- если он тянет вас ко дну, оглушить его ударом или нырнуть поглубже, и тогда он отпустит вас. В этом случае утопающего лучше транспортировать, ухватив за волосы;

Вытащив пострадавшего из воды, необходимо быстро очистить ему ротовую полость, положив животом на колени, выдавать из легких воду и начать реанимационные мероприятия.

Судороги

Обычно судороги случаются при общем переохлаждении организма и утомлении одних и тех же групп мышц.

При судорогах пальцев руки следует расправить их с помощью другой руки и расслабить мышцы.

При судороге ноги необходимо, на мгновение, погрузившись в воду и распрямив ногу, сильно потянуть на себя ступню за большой палец. Существуют и другие варианты первой "противосудорожной" помощи. Например, несколько раз сильно ущипнуть, укусить или уколоть иглой пораженную мышцу.

Если все вышеописанные способы не помогли, рекомендуем вдохнуть больше воздуха, принять позу "поплавок" и очень спокойно и медленно распрямить сведенную ногу руками. При оказании себе помощи необходимо избегать резкого напряжения других групп мышц, чтобы уберечься от обширных судорог во всем теле.