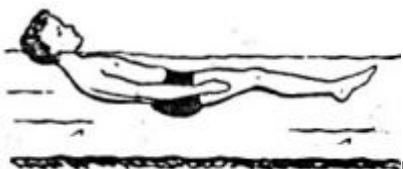


Безопасность на воде

21.11.2018

Безопасность детей на воде целиком и полностью зависит от их родителей. Царство Нептуна к человеку отнюдь не так приветливо, как может показаться на первый взгляд. Даже несмотря на гладкую и относительно спокойную поверхность, дно водоёмов может быть неровным, илистым, в отдельных местах встречаются сильные течения и водовороты. Поэтому первое правило, которое обязательно соблюдать всем без исключения любителям активного отдыха на берегу моря, к примеру, реки или озера, звучит так: купаться можно только в отведённых для таких целей местах. Вплоть до младшего школьного возраста дети принимают водные процедуры только под присмотром взрослых, и мамы-папы (или бабушки-дедушки и др.) при этом неусыпно следят за ними. Ребята постарше уже могут купаться самостоятельно, но они должны быть осведомлены о мерах профилактики несчастных случаев на воде, знать основы оказания первой медицинской помощи, уметь её оказывать, определять утопающего человека и т.п. Начинать закладывать в них эту информацию нужно с самого юного возраста. Разъясняя и показывая на примерах, делаясь личным опытом и не боясь говорить о последствиях. Что же должны знать родители о технике безопасности их детей во время купания в водоёмах и чему они обязаны научить подрастающее поколение во избежание неприятных последствий от общения с водной стихией? **Техника безопасности на воде для детей – поведение в критических ситуациях**

Правила безопасности на воде для детей – без паники



Часто люди тонут из-за того что поддаются панике и не умеют контролировать свое тело. Надо научиться отдыхать лежа на воде, это поможет восстановить силы. Для этого надо перевернуться на спину, руки надо слегка развести в стороны, ноги тоже и можно немного согнуть. Если тело постепенно погружается в воду, то можно легкими расслабленными движениями поддерживать его на поверхности.

Если во время плавания ты попал в заросли водорослей – не паникуй. Плыви медленно и аккуратно, освобождайся от стеблей растений, гребки совершай у самой поверхности воды.

Если ты попал в водоворот, то надо набрать в легкие как можно больше воздуха, нырни под воду и резко под водой сверни в сторону от водоворота.

Если ты попал в сильно течение, то не пытайся плыть против него – это заберет все силы. Плыви по течению, но под таким углом, чтобы всё время приближаться к берегу. Возвращайся назад по суше.

При плавании в океане или море можно столкнуться с явлением — «канал обратной тяги». Это место, где волны возвращаются обратно. Попав в такое место пловца будет относить от берега. В таком случае надо плыть перпендикулярно каналу (то есть, по сути, вдоль берега), так как он обычно не шире 50 метров, а уже когда течения ослабнет направляться к берегу. Для возвращения используй силу волн, пусть они накатываются на твою спину и подталкивают к берегу.

Правила безопасности на воде для детей – как избавиться от судороги

Если ты чувствуешь, что мышцу свела судорога, надо немедленно выйти из воды. Если ты не возле берега и доплыть быстро не удастся, то сделать можно следующее:

- Судорога пройдет, если мышцу которую она свела уколоть чем-то острым, например, булавкой. Именно поэтому при дальних и долгих заплывах рекомендуется прикалывать сбоку плавок небольшую английскую булавку. Но тебе вообще не надо делать такие заплывы — это лучшая защита от судорог;
- Если ты чувствуешь, что устаешь и тело начинают хватать слабые кратковременные судороги, перевернись на спину, отдохни и плыви какое-то время на спине;
- Если судорога свела пальцы руки, то надо резко сжать пальцы в кулак, а затем резко выбросить руку вперед и в наружную сторону (правую — вправо, левую — влево) при этом разжав резко пальцы;
- Если судорога свела икроножную мышцу, то надо принять согнутое положение, и потянуть двумя руками стопу, сведенной судорогой ноги, на себя к животу и груди;
- Если судорога свела мышцу бедра, то надо обхватить руками лодыжку ноги с наружной стороны (ближе к стопе) и с силой потянуть её назад к спине.



Потренируйся делать движения, которые помогут тебе избавиться от судороги. Пусть взрослые проверят, насколько правильно ты их делаешь. Это важные знания, от них может зависеть твоя жизнь. При этом надо помнить, что есть несколько методик избавления от судорог. Мы привели лишь основные из них и возможно тебе будет удобней использовать другую. Например, от сведения икроножной мышцы можно избавиться с силой потянув ногу за большой палец во внутрь, как бы проворачивая её в колене и сгибая в середину к животу. Но всегда помни, что самая лучшая защита от судорог, это не плавать долго и далеко от берега и не лезть в холодную воду. Всегда соблюдай правила безопасности и ты будешь надежно защищен!

Правила безопасности на воде для детей – спасение утопающих

Тонущий человек практически никогда не кричит, как показывают в фильмах. У него нет сил кричать, он борется за глоток воздуха. Поэтому если ты видишь кого-то у кого выпучены глаза, он то погружается в воду, то слегка выныривает, движения его беспорядочны, он барахтается и пытается двигаться к берегу – скорее всего этот человек тонет и ему нужна помощь.

Если есть возможность о тонущем человеке всегда надо сообщить взрослым. Если взрослых нет, то плыть к нему надо по самой короткой линии от берега (если ты на берегу). При этом постарайся запомнить ориентир на земле, если человек уйдет под воду, то ты примерно будешь знать, где его искать. Спасать человека лучше используя любое плавсредство (круг, накачанную шину, матрас), он и ты сможете схватиться за него и отдохнуть. Если тонет взрослый, который крупнее тебя, то спасать его самостоятельно и без плавсредств для тебя опасно, ты вряд ли его вытащишь, скорее он в панике утащит тебя под воду.

Утонувшего человека еще можно спасти в течение 6-7 минут, поэтому не оставляй попыток найти того кто ушел под воду.

Если тонущий способен нормально реагировать на тебя, то успокой его, пусть держится за твои плечи со стороны спины, а ты гребь на животе к берегу брасом. Неадекватного человека надо брать сзади (можно за волосы), так чтобы голова его была над водой, и грести к берегу. Если человек в панике хватается тебя, то надо резко нырнуть под воду, тонущий в испуге отпусти тебя. Если человек без сознания, то его надо взять за подбородок, так чтобы лицо было над водой, и в таком положении плыть к берегу.

Всегда помни и соблюдай правила безопасности на воде для детей и учи этому товарищей. Безопасность в данном случае не признак трусости, а осторожность разумных людей. Не поддавайся на провокации и глупости и не делай неправильные поступки из-за того что все так делают.

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Купание в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями.
- Купание в необорудованных, незнакомых местах.
- Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания.
- Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам.
- Прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей.
- Загрязнять и засорять водоемы.
- Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.
- Допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся.
- Подавать крики ложной тревоги.
- Плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах.

Каждый гражданин обязан оказать посильную помощь терпящему бедствие на воде.

Для того чтобы оказать помощь утопающему, необходимо хорошо плавать и нырять, знать и правильно применять приемы спасения, освобождения от захватов и буксировки пострадавшего, приемы оказания первой медицинской помощи.

Спасая человека на воде, нужно действовать обдуманно, осторожно, трезво оценивая сложившуюся ситуацию, не теряться в случае опасности.

Если вы видите, что не готовы к этому, лучше обратиться за помощью в соответствующие службы спасения: вызвать спасателей и скорую медицинскую помощь.

Телефон единой службы спасения – 112