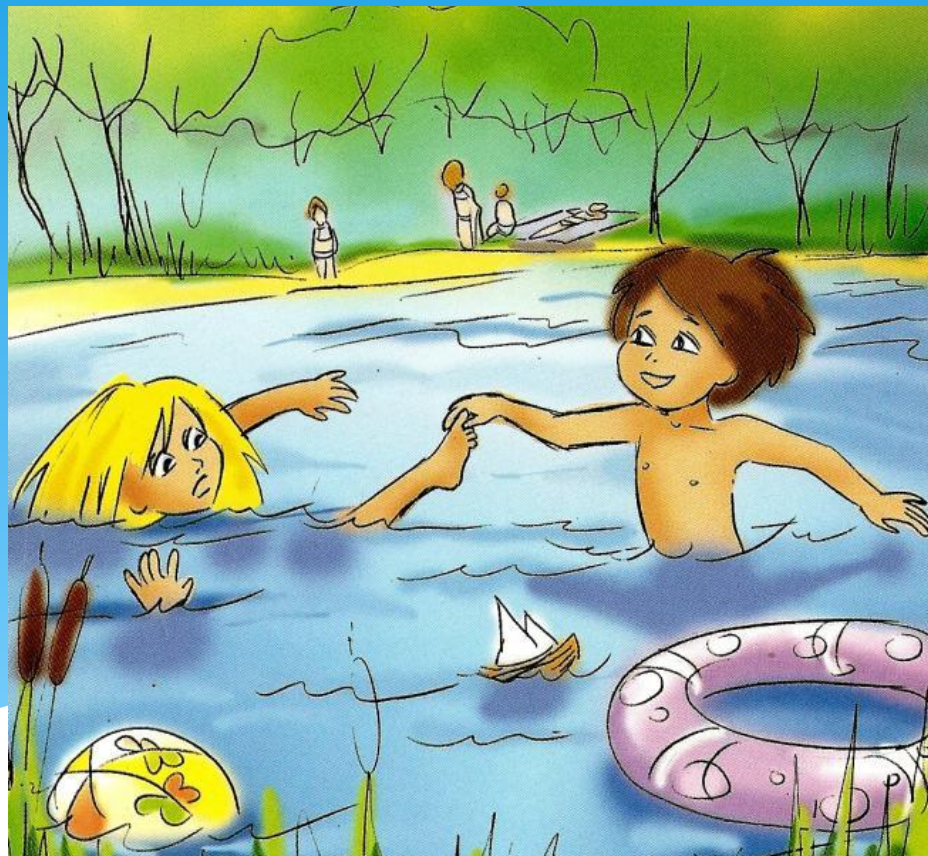


# Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года





В настоящее время водоемы все шире используются человеком не только для нужд экономики, но и для активного отдыха на природе, закаливания организма и совершенствования своего физического развития.



**Вместе с тем необходимо отметить, что общение человека с водой не всегда бывает безопасным. Вода не прощает тех, кто не соблюдает общепринятые меры безопасности. Она становится опасной для жизни и здоровья людей, не подготовленных к пребыванию на водоемах или не желающих считаться с правилами поведения человека на воде.**

# Безопасный отдых на водоемах



Летом в жаркую погоду лучший отдых – на берегу реки, озера или водохранилища, но надо помнить, что не во всех местах можно купаться. Если на берегу установлен знак «Купаться запрещено», не следует нарушать этого запрета, как бы ни было велико желание искупаться.



Если вы решили искупаться в незнакомом водоеме, то необходимо вначале тщательно обследовать берег и убедиться, что место, выбранное для купания, находится на песчаном берегу с хорошим спуском. Прежде чем войти в воду, нужно внимательно обследовать акваторию, примыкающую к берегу: не торчат ли из воды коряги, не притаились ли на дне топляки. Дно должно иметь постепенный уклон без ям, уступов, водорослей, острых камней, стекла и других опасных предметов. Нужно присмотреться к воде. Если она не спокойна, значит, здесь могут оказаться подводные ямы, ключи, густые водоросли.



После того как выбрано подходящее место, следует наметить предел, за который нежелательно заплывать. В воду нужно входить осторожно. Никогда не надо прыгать в воду в незнакомых местах. Даже если это место накануне считалось безопасным для прыжков, то за ночь могло принести корягу или кто-то мог что-то сбросить в воду.



Для того чтобы ваш отдых на воде не обернулся трагедией, независимо от водоема (море, река, озеро, пруд) и места купания (пляж, бассейн, незнакомый водоем) необходимо знать и соблюдать ряд общих правил поведения на воде во время купания.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18–19 °С, температура воздуха – 20–25 °С.



Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода, температура воздуха – 25 °С и более.





Начинать купание следует при температуре воды не ниже  $20^{\circ}\text{C}$ .  
Затем переходить к купанию при более низких температурах.  
Делать это необходимо постепенно, потому что организм  
должен приспособиться к новому температурному режиму.

Наиболее приемлемыми являются следующие режимы  
купания:

- \* при температуре воды  $18^{\circ}\text{C}$  – 6-8 мин;
- \* при температуре воды  $20^{\circ}\text{C}$  – 10-12 мин;
- \* при температуре воды  $24^{\circ}\text{C}$  15-20 мин.



Ни в коем случае нельзя купаться до озноба: при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания.

Судорожные сокращения мышц во время плавания, вызванные длительным пребыванием в воде, часто служат причиной несчастных случаев.



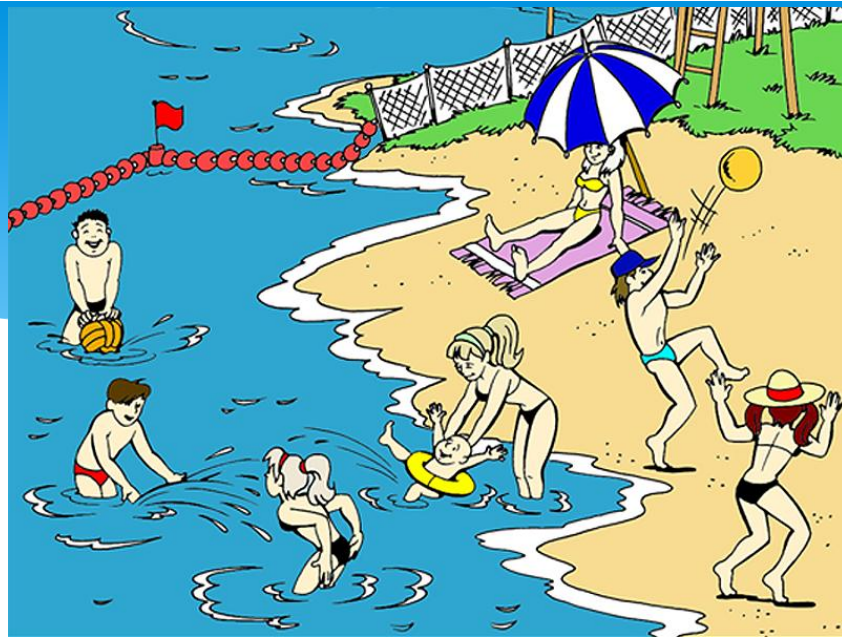
otvetin.ru

Если судорогой свело руки или ноги, нужно сохранять спокойствие и продолжать плыть на спине. При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак. При судороге в икроножной мышце необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть ее к себе. При судороге мышц бедра нужно ухватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки(за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть назад к спине. Следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог.



Если продолжительное время чувствуется озноб, нужно выйти из воды и сделать короткую, но энергичную пробежку по берегу, насухо обтереться полотенцем и после этого можно загорать.

Нельзя входить в воду после длительного пребывания на солнце, так как периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи.



При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания.

При купании надо стараться не заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться как можно скорее доплыть до берега. Надо уметь «отдыхать» на воде. Лучшим отдыхом будет положение лежа на спине, при котором, действуя легкими надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног, можно поддерживать себя на поверхности воды, чтобы восполнить силы для продолжения плавания.



Бывает так, что вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову возможно выше над водой и сильно откашляться. Если при этом, стоя в воде, энергично работать руками и ногами (давить на воду сверху вниз), то можно еще выше поднять голову, что поможет лучше откашляться.



Если вас захватило течением и понесло в незнакомое место, нельзя поддаваться панике. Сохраняя хладнокровие, не надо плыть против течения, иначе можно выбиться из сил. Лучше плыть по течению вниз, постепенно под небольшим углом приближаясь к берегу.

Никогда не следует подплывать к водоворотам – это самая большая опасность на воде. Они затягивают купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть.



Попав в водоворот, нужно набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

В водоемах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растений. Если все же руки или ноги спутываются стеблями водорослей, то нельзя делать резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл.



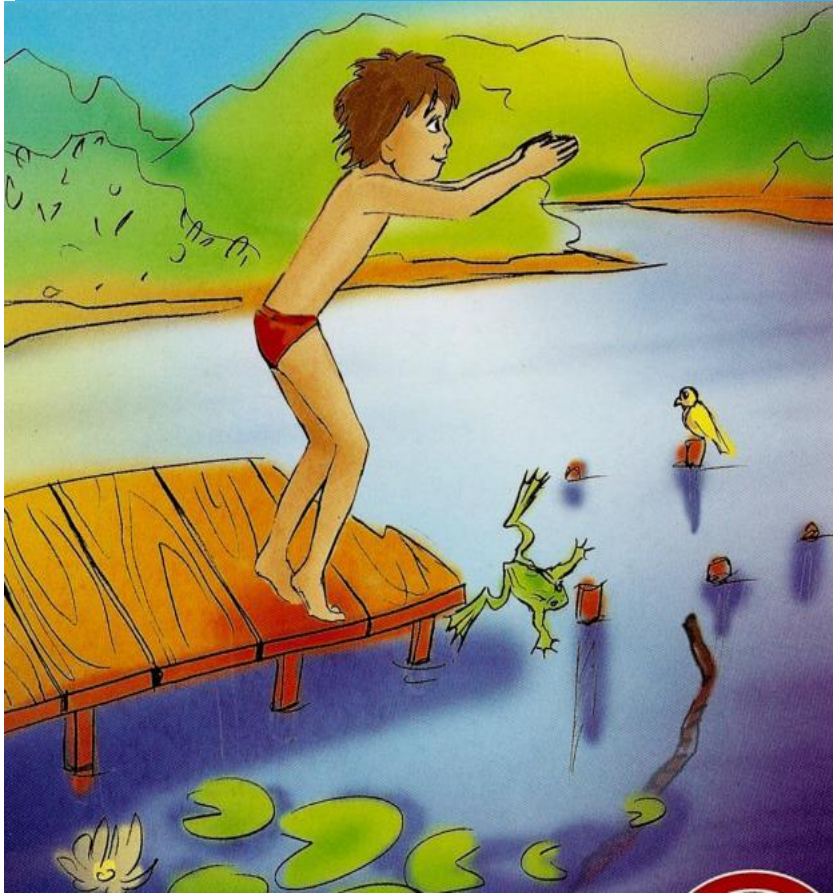


Если и это не поможет, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.

Плавая при волнении водной поверхности, надо внимательно следить затем, чтобы вдох происходил в промежутки между волнами. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее.

Если же волна с гребнем (стеной), то лучше нырять через волну немного ниже.

Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т. п.



Нырять можно только там, где для этого имеется достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно. Нельзя плавать за ограничительные знаки, так как они ограничивают отсутствие водоворотов и т. д. Не надо плавать далеко от берега или переплывать водоем на спор. Доказать свое умение плавать можно, проплыв несколько раз одну и ту же дистанцию вблизи берега.

Запрещается купаться в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений.



Нельзя подплывать к проходящим судам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения. Если судно идет против течения реки, то плывущего может затянуть под него.



Не следует плавать на надувных предметах. Плавание на них опасно, а для человека, не умеющего плавать, часто заканчивается трагически. Надувные камеры, матрацы очень легки, даже слабого ветра и течения достаточно, чтобы отнести их на большие расстояния. Стоит отвлечься на несколько минут – и берег оказывается вне пределов досягаемости.

Матрац может захлестнуть волной, он может выскользнуть из-под пловца и накрыть его с головой. К тому же любой надувной предмет может иметь скрытый дефект, который не всегда удастся обнаружить своевременно: из него может выйти воздух и он потеряет плавучесть.



Особой осторожности требует купание с маской, трубкой и ластами.

Нельзя плавать с трубкой при сильном волнении моря. Плавать надо только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы вовремя могли прийти на помощь.



Важным условием безопасности на воде являются дисциплина и организованность. Шалости не должны переходить известных границ. Некоторые ребята порой могут подшутить над товарищем: хватать за ноги в то время, когда тот плавает, окунуть его с головой, держать под водой и т. п. Подобные шутки могут привести к трагическим последствиям. Проводить игры следует на небольшой глубине. Во время игр на воде ни в коем случае нельзя подавать ложные сигналы бедствия типа: «Я тону, на помощь!» Это нервирует окружающих, отвлекает от работы дежурных спасательных постов, которые обязаны в каждом подобном случае спешить на помощь. Имитация несчастного случая может привести к тому, что окружающие, привыкшие к ложным сигналам, не придут на помощь тому, кто по-настоящему будет захлебываться и тонуть.



Нужно внимательно и бережно относиться к товарищу, не терять его из виду и приходить ему на помощь.

Нельзя оставлять у воды младших братьев и сестер. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться волной или попасть в яму.

- 1) На водоемах необходимо соблюдать общепринятые меры безопасности.
- 2) Соблюдение мер предосторожности – главное условие безопасности на воде.
- 3) При купании нужно быть дисциплинированным, не допускать шалостей.
- 4) Купаться нужно в воде допустимой температуры.

# Безопасность на замерзших водоемах



- \* Не менее важно знать и правила безопасного поведения на замерзших водоемах.
- \* Переходить водоем рекомендуется только в проверенных местах, обозначенных специальными предупредительными знаками. Если безопасные места на замерзшем водоеме не обозначены, необходимо внимательно осмотреть лед.
- \* Для одиночных пешеходов лед считается прочным, если его толщина не менее 7 см, для группы людей – 12 см.



# Прочность льда можно определить по ряду признаков:



- \* наиболее прочен чистый прозрачный лед, мутный лед подозрителен и ненадежен;
- \* на участках, запорошенных снегом, лед тонкий и некрепкий;
- \* в местах впадения в озеро (реку) ручьев, речек обычно образуется наиболее тонкий лед.
- \* Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости (в туман, метель, сильный снегопад).

# Если вы провалились под лед:



- \* Не следует барахтаться и наваливаться всей тяжестью тела на кромку льда.
- \* Постарайтесь опереться локтем на лед и переместить тело в горизонтальное положение (учитывайте, что выбираться нужно в ту сторону, откуда вы шли, т. е. возвращаться на уже пройденную и, значит, проверенную дорогу).
- \* Осторожно вытащите на лед одну ногу, затем другую.
- \* Постарайтесь выкатиться на лед и без резких движений, не вставая, переместитесь подальше от опасного места (ползите в ту сторону, откуда вы шли).
- \* На твердом льду встаньте и постарайтесь быстро добраться до ближайшего жилья.