

Предупреждение несчастных случаев на воде летом

Меры безопасности на водоёмах

Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Еще в древности люди знали чудодейственную силу купания и закаливания человека водой, заповедью было «учиться плавать раньше, чем ходить». Но купание приносит пользу лишь при разумном его использовании. Находиться в воде длительное время нельзя. Можно легко простудиться. Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода при температуре воздуха 25 и более градусов. Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов.

Не рекомендуется купаться ранее чем через 1,5 часа после еды. Лучше всего купаться на официально открытых пляжах: они оборудованы и обеспечены необходимыми средствами для предупреждения несчастных случаев. Не забывайте, что детям разрешено купаться только в присутствии взрослых. Входите в воду осторожно, когда она дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите. Нагрузку на организм во время купания увеличивайте постепенно. Ни в коем случае нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении судороги сводят руки и ноги, человек теряет способность держаться на воде.

Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим. Сначала немного отдохните. Плавание – большая нагрузка на организм, требующая немалых сил.

Каждый должен знать особенности и опасные места водоемов, в которых они купаются.

Нельзя заплывать далеко, так как, не рассчитав свои силы, вы можете утонуть. Известны случаи, когда люди погибали оттого, что наступала усталость, и у них не хватало сил удержаться на воде. Если вы не уверены в своих силах, плавайте вдоль берега, не удаляясь от него.

Мало уметь плавать, надо еще и уметь отдыхать при купании. Научиться этому не трудно. Перевернитесь на спину, вытянув ноги и откинув голову назад так, чтобы вода не попадала в рот, нос, глаза, руки чуть разведите в стороны и поддерживайте тело на плаву. Учиться этому способу лучше всего в спокойной обстановке, у берега.

Особенно опасно купаться вблизи гидростанций или больших водозаборных сооружений. Попав в течение, уходящее в горловины приемных труб, человек спастись не может.

Если все-таки приходится купаться в незнакомом и необорудованном месте, примите меры предосторожности. В таком месте должны быть чистая вода, ровное песчаное дно и небольшая глубина. Важно, чтобы в нем не было сильного течения или водоворотов. Обследуйте дно, чтобы убедиться в отсутствии опасных предметов. Если купающихся несколько, то кто-то из них постоянно должен находиться на берегу.