

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ – БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО!

Купание следует начинать в солнечную погоду при температуре воды 18-20°C, воздуха – 20-25°C. Нельзя входить в воду, нырять в разгоряченном состоянии, после физических нагрузок, общем недомогании, ознобе, переохлаждении, которые представляют серьезную опасность для купающихся.

Теплопроводность воды в четыре раза больше, чем воздуха. И организм человека начинает переохлаждаться, если он длительное время находится в воде. Входить в воду необходимо постепенно, выравнивая температуру тела с температурой воды. Сначала выше колена, далее выше пояса и присесть, а затем только плыть.

Не умея плавать – нельзя заходить в воду выше пояса. При наличии течения не умеющим плавать вообще нельзя входить в воду, тем более учиться плавать.

Нарушение правил, в сочетании с попаданием в яму, обрыв всегда приводит к трагедии, это касается и рыбаков, заходящих в воду для более дальнего заброса.

Не купайтесь натощак и раньше 1,5-2 часа после еды. Отдых у воды, как правило, связан с приемом пищи, в связи с этим изменяется порядок кровообращения. Задача организма в этот момент – обеспечить переваривание пищи в желудке. В результате в мышцы рук и ног поступает меньше крови, а с ней и кислорода. Они становятся вялыми, не способными к физическим нагрузкам. Находиться в воде в это время опасно!

При заплывах умейте правильно рассчитывать свои силы. Особенно это актуально в начале купального сезона. Любой человек, который не занимался плаванием в течение 8 месяцев, не гарантирован от трагедии на открытом водоеме. Необходимо постепенно набирать физическую форму.

Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным влияниям.

Вода не любит паники. Чтобы с Вами не произошло на воде – не пугайтесь. Выбирайте для купания безопасные, а лучше специально отведенные для этого места. При купании на водоемах выбирайте неглубокое место с пологим дном, не имеющее свай, коряг, водорослей. Визуально осмотрите поверхность воды, чтобы отсутствовали водовороты, скорость течения была безопасной и просматривалась дно. Теоретически, человек, умеющий плавать, следовательно, держаться на воде, утонуть не может.

Помните! Попад в сильное течение, не плывите против него, не тратьте силы, а используйте течение, для приближения к берегу. Оказавшись в водовороте, наберите больше воздуха в легкие, погрузитесь в воду, сделав рывок по течению, всплывите на поверхность. Если заплыли далеко или почувствовали усталость – отдохните на воде, сменив стиль плавания.

Самое основное Вы должны помнить, что Вы умеете держаться на воде:

купаться можно только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах;

при температуре воды не ниже +18 градусов и температуре воздуха +20;

если не умеете плавать – купайтесь исключительно возле берега, не заходите в воду выше пояса. Если умеете плавать, – не переоценивайте своих возможностей. Ведь на глубине подстерегает масса опасностей: водоворот, холодное течение, судороги, плохое самочувствие;

попад в сильное течение, плывите по нему, приближаясь к берегу;

оказавшись в водовороте, поглубже вдохните, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок от центра водоворота, всплывайте на поверхность;

соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду. При необходимости залезть в лодку делать это надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее;

При отдыхе на водоемах **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок; купаться, а тем более нырять в незнакомых местах, подавать ложные сигналы бедствия;

загрязнять и засорять водоем;

подплывать к близко идущим судам, катерам, лодкам, плотам, нырять под них;

пользоваться надувными матрацами, камерами – вас может унести далеко от берега;

заплывать за буйки и другие ограждения;

оставлять малолетних детей у воды без присмотра даже на несколько минут, так как они могут стать роковыми;

не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения! Алкоголь и отдых на водоеме – вещи несовместимые.

Небрежность и неосторожность ведут к гибели людей на воде.

Материал подготовлен Могилевской
областной организацией РОО ОСВОД