

Отдых летом на водоемах

Приходит лето, и по берегам рек, озер, водохранилищ вырастают целые палаточные городки, люди стремятся к природе, желая отдохнуть, набраться сил на долгий трудовой год, укрепить здоровье. Но нельзя забывать об опасности, которую таит в себе вода. Чтобы не случилось беды, запомните и строго соблюдайте правила поведения на водоемах.

Купаться можно только в хорошо проверенных, безопасных местах. Никогда не подплывайте к проходящим судам, лодкам, катерам. Не пользуйтесь при купании досками, самодельными плотами, надувными камерами. Купаться и загорать лучше всего на оборудованном пляже. Не умеющим плавать не следует заходить в воду выше пояса. Находиться в воде рекомендуется не более 10-15 минут. После купания следует насухо вытереть лицо и тело.

Не допускайте грубых шалостей в воде. Запрещается взбираться на буи, бакены, и другие технические знаки. Не оставляйте у воды детей. Маленькие дети удивительно бесстрашны. Не ведая об опасности, они могут в воде, оступиться, и упасть, захлебнуться волной или попасть в яму, не забывайте о своей ответственности за их безопасность. Не разрешается заплывать за ограничительные знаки, отплывать далеко от берега или переплывать водоем на спор.

Будьте осторожны при прыжках в воду. Даже те места, где ныряли прошлым летом, нужно проверить, потому что за год там могли образоваться наносы или понизиться уровень воды. Никогда не ныряйте вниз головой, т.к. при ударе о дно можно сломать шейный позвонок. Присмотритесь к воде.

Если она не спокойна, свивается в длинные жгуты, значит, здесь могут оказаться подводные ямы, ключи, густые водоросли. Всех правил, которые нужно соблюдать у водоема, не предусмотреть, но главное – Будьте всегда осторожны при купании! Помните! Вода – агрессивная среда для человека, не заботящегося о своей безопасности.



Правила безопасного поведения ребенка на море или в речке

1. Плавать нужно только в специально отведенных для купания пляжах. Никогда не заходите в воду в одиночку. И не заплывайте далеко.
2. Если пошло что-то не так, постарайтесь не паниковать. Помните, тонут, в основном, от страха и паники. Сразу кричите о помощи.
3. Но не поднимайте руки вверх, стараясь привлечь внимание. Не надо ими махать! Двигайте лучше под водой, тогда и голова будет на поверхности. Ногами нужно совершать такие же движения как при ходьбе. Экономьте силы, особенно если помощь не близко.
4. Помните, тело человека легче воды. Потренируйтесь сами и покажите это упражнение ребенку: нужно набрать побольше воздуха и погрузиться в воду с головой. Сначала попробуйте сделать это упражнение животом вниз, а затем на спине, полностью погрузив в воду затылок и уши. И вы увидите, что можете спокойно лежать на поверхности.
5. Детям лучше купаться на мелководье. Нужно избегать полос воды, которые отличаются по цвету, особенно пенистых. Но если вы попали в течение, не надо сопротивляться – это главное правило. Если вас несет в реке или даже в море, то важно не паниковать и не тратить силы, пытаться грести обратно. Нужно дождаться, пока течение ослабеет, а затем спокойно плыть к берегу наискосок или даже почти параллельно, если это отливное морское течение.
6. Если вы попали в водоворот - не паникуйте! Нужно набрать как можно больше воздуха и нырнуть в воронку. Через минуту-две водоворот сам выбросит вас на поверхность.
7. Собрались спасти тонущего? Самое безопасное - протянуть ему надувной круг, спасательный жилет или палку, за которую он сможет держаться. Часто в панике люди цепляются за тех, кто хочет их спасти и утаскивают за собой на дно. Сначала поговорите с человеком, когда подплывете, чтобы он успокоился. Если он не может плыть сам, пусть положит руку вам на плечо и старается спокойно грести второй рукой и ногами. Если он плохо соображает, подплывите к нему сзади и разверните его так, чтобы он оказался на спине. Дальше обхватите грудь пострадавшего рукой или возьмите его за волосы. Но если тонущий кричит, беспорядочно барахтается и не может успокоиться, лучше к нему близко не подплывать. Вам поможет только круг или палка.
8. Не трогайте руками морских обитателей. Среди них могут быть очень

опасные и даже ядовитые медузы. Например, Черная медуза (водится в Тунисе), медуза Португальский кораблик (Канары), медуза Корнерот (обитает на наших пляжах Черного, Азовского и Каспийского морей). Очень опасен морской еж Диадема (Африка, Египет, Турция): если дотронуться до него, может наступить паралич. Лучше не трогать даже самых обычных с виду медуз.



Приятного отдыха!