

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ

Для взрослых

Помните, что основными условиями безопасности являются:

- правильный выбор места для купания;
- строгое соблюдение правил поведения во время купания и катания на плавсредствах.

Запрещается:

- залезать на предупредительные знаки, буйки и бакены при их наличии;
- прыгать в воду с лодок и катеров, а также сооружений, не предназначенных для этого;
- нырять с мостиков, дамб, причалов, деревьев, высоких берегов;
- использовать для плавания такие опасные средства, как доски, бревна, камеры от автомобильных шин и другое оснащение, не предназначенное для плавания;
- плавать на плавсредствах в местах, отведенных для купания;
- употреблять спиртные напитки;
- загрязнять воду и берег, стирать бельё и одежду в местах, где купаются люди;
- подплывать близко к плавсредствам;
- допускать в воде грубые игры, связанные с ограничением движения рук и ног;
- подавать ложные сигналы бедствия;
- заходить глубже, чем по пояс, людям, которые не умеют плавать.

Помните. В экстремальных условиях важно не паниковать! Хорошо усвоенные правила помогут выплыть вам и тем людям, которым вы оказываете помощь!

Правила безопасности на воде для детей и подростков.

Никогда не купайся в одиночку в незнакомом месте (неизвестная глубина, камни, коряги), впрочем, в знакомом тоже. Никогда не заплывай один далеко от берега – только с взрослыми, которые умеют хорошо плавать. Запомни – безопаснее всего купаться в зоне огороженной поплавками, буйками, сеткой или другими предметами.

В холодную воду заходи медленно, особенно если это первое твоё купание в этом сезоне.

Не ныряй и не прыгай с обрыва в воду, если ты не уверен, что дно чистое. Сначала поплавай, а ещё лучше – узнай у местных ребят, нет ли под водой затопленных бревен, арматуры – ржавых железок о которые можно пораниться.

Не купайся в реке, по которой плавают катера или суда. Волна от катера может накрыть тебя с головой – весьма сомнительное и небезопасное удовольствие. А если ты подплывешь слишком близко к судну, тебя может затянуть под винты.

Не устраивай в воде игры с шуточными «утоплениями».

Пользоваться надувным матрасом (кругом, автомобильной камерой) надо только под присмотром взрослых: матрас может неожиданно «сдусться» или течение унесет его далеко от берега.

Если ты плохо плаваешь, держись поближе к берегу. Так, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.

Устал плавать? – отдохни, не старайся установить рекорд по плаванию. От перенапряжения могут начаться судороги. Так бывает не только в холодной воде. Если это случилось, окунись в воду с головой на секунду, ухвати ступню за пальцы и распярии сведённую судорогой ногу, с силой потяни за большой палец ступнию на себя. Выпрямляй ногу пяткой вперёд.

Долго не купайся. Как только ты начал покрываться «гусиной кожей», а зубы стали отбивать чечётку, немедленно выходи из воды. После этого вытирайся насухо и вытряси воду из ушей. Хорошо прогрейся, понграй в мяч, побегай, и только потом или купаться снова.

Что делать, чтобы избежать перегрева?

- приготовь подходящую одежду – она должна быть светлой и воздухопроницаемой;
- позаботься о головном уборе – голову нельзя подвергать воздействию прямых солнечных лучей;
- проверь, есть ли у тебя достаточный запас питьевой воды;
- в жаркий и засушливый день, постараися остаться дома, если же выходишь на улицу – держись в тени; Если же ты чувствуешь, что твоё состояние ухудшилось:
- немедленно перейди в тень, на ветер, намочи открытые участки тела или по возможности прими душ;
- не забывай, что сейчас твоему организму требуется больше жидкости, чем обычно -- пей больше воды (лучше минеральная вода или чай);
- постараися охладиться, но не увлекайся, ведь, несмотря на жару, риск простудиться сохраняется.

ТЕПЛОВОЙ УДАР!

Тепловой удар является одним из самых серьезных осложнений теплового стресса. Это состояние возникает в условиях высокой температуры и высокой влажности, а также вследствие слишком напряженной работы. Интенсивное действие тепла приводит к внезапному повышению температуры тела до 41 градуса и выше в течении короткого времени (10-15 минут).

Симптомы теплового удара:

- высокая температура тела (более 40 градусов);
- сухая и горячая кожа, тяжелое дыхание;
- тахиардия – высокий пульс (160-180 ударов в минуту);
- низкое артериальное давление;
- головокружение, головная боль, усталость;
- тошнота и рвота, судороги, нарушение равновесия и неуверенная походка;
- обморок;
- отсутствие потоотделения

Если у человека есть симптомы теплового удара, необходимо снизить температуру его тела и как можно скорее оказать первую помощь.

Что необходимо сделать:

- переместить пострадавшего в прохладное помещение или в тень;
- снять лишнюю одежду;
- охладить его кожу холодной водой и обмыванием;
- если пострадавший в сознании, дать ему выпить жидкости, не содержащей кофеина и алкоголя.

Тепловой удар очень похож на солнечный, но возникает не в результате прямого воздействия солнечных лучей. Основной рекомендацией при этом является профилактика - нужно носить одежду из ярких натуральных тканей, регулярно пить воду, охлаждаться и т.д.

Будьте осторожны, не рискуйте своей жизнью!