

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Отдыхая летом у водоемов, не забывайте о правилах поведения на воде.

1. Умение держаться на воде - залог безопасности. Купание в море, реке, пруду.

Вода является не только источником жизни, здоровья и удовольствия, но и источником опасности для жизни человека. Обычно погибают те, кто нарушает правила безопасности на воде. Умение держаться на ней - залог безопасности. В море на воде держаться легче, потому плотность соленой воды выше плотности пресной.

Помните, что на реке есть течение. Дно реки может быть заиленным. Вода в прудах стоячая, то есть более загрязнена, чем в реках, и это может вызвать заражение при купании.

2. Помощь утопающему.

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.

Чтобы помочь утопающему, следует придерживаться правил:

- Если поблизости вас есть какой-нибудь плавучий предмет (лучше - спасательный круг), бросьте его так, чтобы тонущий мог за него ухватиться, лучше, если привяжите к нему веревку, за которую потом можно подтянуть утопающего к берегу ;
- Если несчастье случилось на мели, попробуйте подойти к пострадавшему вброд, чтобы подать спасательное средство, но держите его так, чтобы он был между вами и потерпевшим;
- Если вы попытаетесь подплыть к утопающему, лучше, когда у вас в руках будет спасательное средство, чтобы тонущий хватался за него, а не за вас, разговаривайте с пострадавшим, успокаивайте его;
- Оказавшись на берегу, вызовите, по возможности, скорую помощь (103).

В случае оказания первой медицинской помощи пострадавшему после извлечения из воды необходимо:

- Очистить верхние дыхательные пути от песка, ила и водорослей;
- Вызвать рвоту через раздражение языка;
- Положить под шею валик из одежды;
- Если отсутствует дыхание, сделать искусственное дыхание «изо рта в рот»;
- Если нет пульса, сделать непрямой массаж сердца;
- Растирать тело, чтобы оно нагрелось. Помощь пострадавшему следует оказывать в зависимости от его состояния и быстрее. Если пострадавший не подает признаков жизни, это не должно останавливать оказание первой помощи. Пока есть малейший шанс спасти человека, нужно проводить мероприятия по ее спасению.

3. Правила безопасного поведения на воде и у воды.

Чтобы приятно провести у воды свободное время, следует соблюдать следующие правила:

- Дети должны купаться обязательно под наблюдением взрослых;
- Учиться плавать нужно под руководством инструктора или родителей;
- Не купайтесь и не ныряйте в незнакомых местах, это можно делать в специально оборудованных местах;
- Нельзя заплывать за ограничительные знаки;
- Следует очень осторожно плавать на надувных матрацах и игрушках, особенно, когда есть ветер или большая течение;
- Если течение вас подхватило, не паникуйте, надо плыть по течению, постепенно и плавно поворачивая к берегу;
- Не купайтесь в холодной воде, чтобы не случилось переохлаждения;
- Не надо купаться долго, лучше купаться несколько раз по 20-30 мин.;
- Нельзя играть на воде в такие игры, которые могут нанести ущерб;

- Не подавайте без нужды сигналов о помощи;
- Не ныряйте под людей, не хватайте их за ноги.

#### 4. Действие воды на организм человека.

Как правильно купаться.

Вода является ценнейшим даром природы. Без пищи человек может прожить больше месяца, а без воды - несколько дней. Наличие воды играет решающую роль в сохранении жизни и здоровья человека. Родниковая вода - самая безопасная и вкусная. Воду из проточных водоемов следует кипятить.

Приятно отдыхать у воды, но помните, как следует правильно купаться:

- Купаться рекомендуется утром и вечером;
- Не следует купаться в одиночку;
- Не подплывайте к водоворотам, пароходам и катерам;
- Не прыгайте головой вниз, где неизвестна глубина.

Не забывайте, что вода несет и опасность!

Шторм на море, наводнение, сильный ливень могут нанести вред не только окружающей среде, но и человеку!