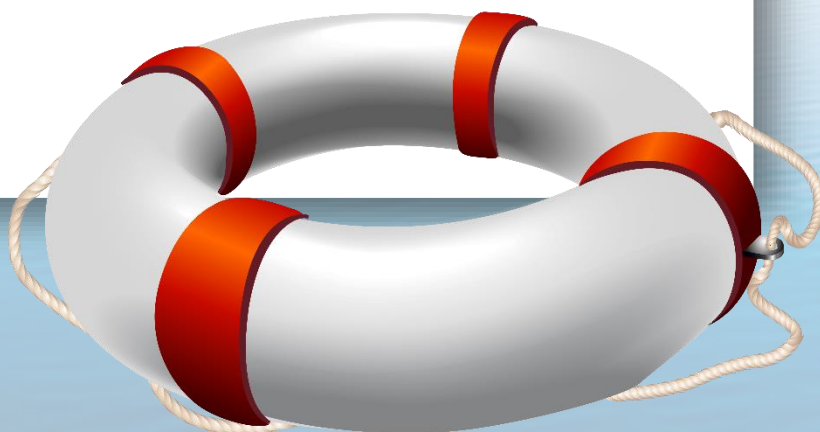
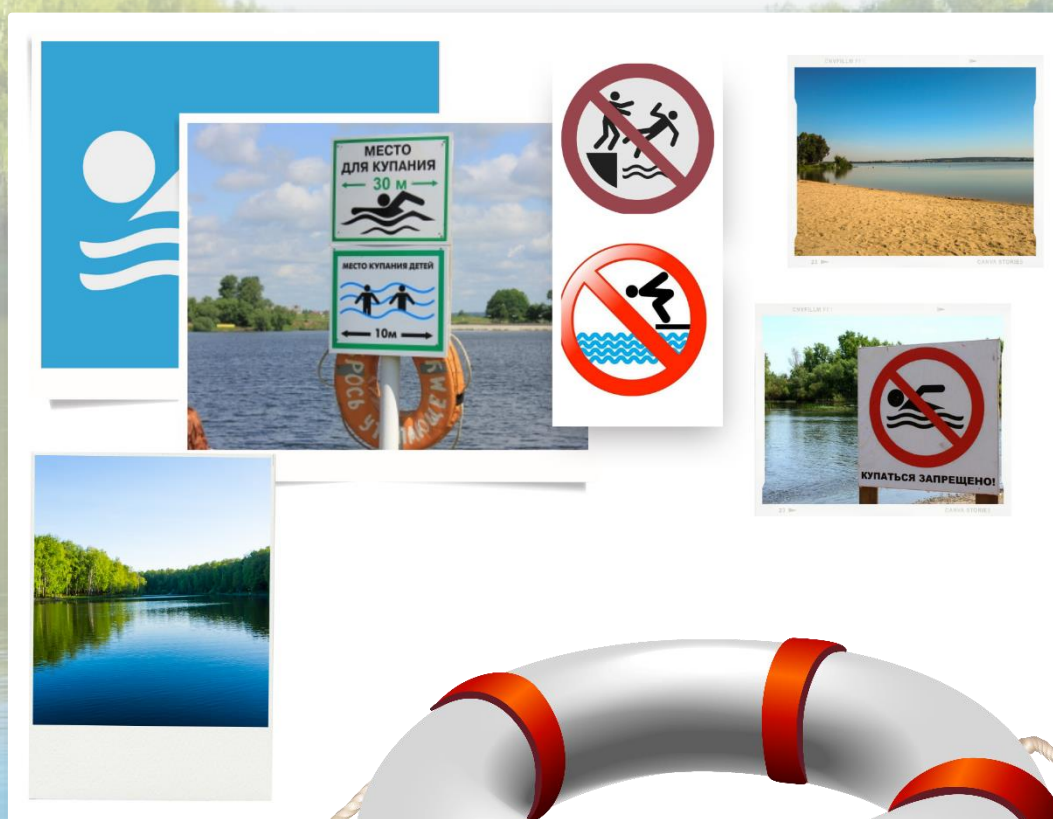


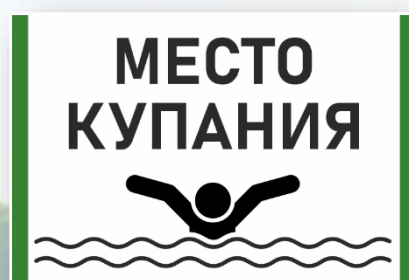
Безопасность на воде



Простые правила

Открытый водоем - это всегда некоторая опасность и риск. Вода может выглядеть приветливо, но даже тот, кто хорошо умеет плавать, может попасть в беду. Соблюдайте следующие правила безопасного купания:

Можно купаться только на оборудованных пляжах, где есть все средства для спасения и оказания первой помощи. Статистика показывает, что 80 процентов несчастных случаев происходит в местах, не предназначенных для плавания. В незнакомых водоемах дно может нести опасность в виде разбитых стекол, коряг, металлических прутьев и прочего мусора.



Нельзя купаться в заболоченных местах и там, где есть тина и водоросли. Лучше всего выбирать водоемы с песчаным дном или галькой.



Строго запрещается купаться в водоемах в нетрезвом состоянии. Алкоголь расширяет сосуды и после погружения в холодную воду наступает резкий спазм. В условиях открытого водоема это может стоить жизни. Нетрезвый человек не в состоянии адекватно оценивать ситуацию и может совершать поступки, которые никогда бы не совершил в трезвом виде. Как результат — 90 процентов утонувших были в состоянии алкогольного опьянения.

Простые правила

Не заплывать за буйки — шансы на спасение резко уменьшаются, если человек находится далеко от берега. Погружаться в водоем следует постепенно, особенно если тело сильно разогрето солнцем.



Не подплывать близко к судам — при их приближении уровень воды резко повышается. Кроме того, известны случаи затягивания плавающих людей под дно теплохода.

Запрещаются прыжки в воду с лодок, катеров, пирсов и прочих объектов, не приспособленных для этих целей. Используя надувные плавсредства, нельзя терять осторожность, ведь даже слабый ветерок способен отвести надувной матрас далеко от берега. Купаться после еды можно только спустя 1,5-2 часа.



Не рекомендуется купаться в водоемах, если температура воды ниже +15 градусов. Продолжительность купания должна зависеть от температуры воздуха и воды, а также от силы ветра. Рекомендованная температура окружающей среды - от +25°C при ясной безветренной погоде. Нельзя купаться во время шторма или в местах с сильным прибоем.



Безопасность детей

Вода — опасная стихия даже для взрослого человека, а для детей она опасна вдвойне. Причем несчастья случаются чаще всего не с теми детьми, которые не умеют плавать (как правило, они не заходят глубоко в воду), а с теми, которые мнят себя отличными пловцами. Поэтому безопасное поведение на воде детей в первую очередь зависит от родителей.

Самое первое и самое главное правило — дети дошкольного и младшего школьного возраста должны купаться строго под присмотром взрослых.

Самое большое количество трагедий происходит именно в водоемах, не предназначенных для купания.

Родителям нужно не только рассказать ребенку все правила безопасности на воде, но и привить ему навыки поведения в критической ситуации.

Плескающиеся в воде дети обычно делают это очень эмоционально и производят много шума. Внезапно наступившая тишина обязательно должна насторожить родителей. Перед поездкой в лагерь или на курорт следует четко объяснить ребенку, что такое безопасное поведение на воде и чем грозит несоблюдение правил.





Происшествия на воде

Судорога. Возникает довольно часто, причем когда и где угодно, поэтому нужно обязательно знать, как с ней справиться. Во-первых, не паникуйте и не теряйтесь. Сделайте глубокий вдох и погрузитесь под воду с головой. Крепко ухватите рукой большой палец и сильно тяните ступню на себя, пока сведенная нога не выпрямится. Сразу же плывите к берегу.

Водоворот. Вдохните как можно больше воздуха, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону течения, всплывите. Сильное течение. Используйте его, чтобы приблизиться к берегу, но не плывите поперек.

Заросли водорослей. Запутаться в них неприятно, но не так страшно. Держась на плаву, спокойно подтяните ноги и осторожно освободитесь.

Утопление. Главное - держать себя в руках: не барахтайтесь, успокойтесь и перевернитесь на живот или на спину, раскиньте как можно шире руки и ноги - так вы подниметесь на поверхность. Чтобы сделать новый вдох, лежа на животе, поднимите голову, а затем выдыхайте в воду. Лежа на спине - дышите медленно и глубоко. Не выдыхайте до конца, в легких всегда должен оставаться воздух для поддержания на плаву. В этих же целях слегка загребайте руками воду под себя. Немного отдохните и потихоньку перемещайтесь к берегу.

Источник: <https://www.belta.by>

Плавательные средства

Жилет для купания

Благодаря хорошему жилету ваш ребенок будет не просто в безопасности, он еще и гораздо быстрее научится самостоятельно плавать.

Размерная сетка жилетов начинается с двухлетнего возраста. Выбирая такое плавсредство для своего ребенка, внимательно следите, чтобы жилет был точно по размеру, а застежки фиксировались плотно и надежно.

Над водой голова ребенка будет держаться при помощи воротника, и он должен быть достаточно плотным.



Нарукавники надувные

Детям до трехлетнего возраста не рекомендуется покупать нарукавники, они предназначены для детей постарше.

Нарукавники учат ребенка держаться на воде и понемногу плавать без особой поддержки.

Важный пункт во время выбора - чтобы нарукавники не были большие для рук ребенка и не соскальзывали в самый неподходящий момент.

