

Правила купания



Купаться рекомендуется два раза в сутки – утром и вечером, в заведомо безопасных или специально отведенных для этого местах (пляжах). Купаться следует в безветренную солнечную погоду при температуре воды + 18° - 20°. При первом купании в воде не стоит оставаться более 15 последующих купаний можно

минут. Длительность времени доводить до 15 минут.

Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь! После приема пищи сделайте перерыв 1,5 – 2 часа!

Избегайте купания в одиночестве, так как в случае беды некого будет позвать на помощь

Не оставляйте купающихся детей без присмотра!



Вода в выбранном для купания месте должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям и т.д.

После приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду; повторное купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца.

- Не допускайте шалостей в воде. Не стоит, играя в воде, топить кого-то!
- Нельзя в шутку звать на помощь! Ведь, если случится настоящая беда, Вам могут не поверить!
- Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.
- Нырять можно только в местах, специально для этого оборудованных и отведенных. Не допускайте шалостей в воде!
- Не заплывайте далеко от берега на самодельных плотках, надувных средствах и иных развлекательных приспособлениях для плавания, так как может случиться несчастье, а доплыть до берега самостоятельно может не хватить сил.
- Нельзя заплывать за оградительные буйки: можно попасть под катер или лодку!
- Нельзя купаться в состоянии опьянения!

Оказание помощи при утоплении

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь» (телефон 01 или 112)
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь» (телефон 01 или 112)
- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберите до тонущего.
- Подплывайте к тонущему сзади, хватайте за шею или волосы и плывите с ним к берегу.
- Не давайте схватить себя утопающему.
- Если утопающий ушел под воду – запомните ориентиры
- Его необходимо быстро доставить на берег.



Подплыть к пострадавшему со спины, взять за волосы или подмышки и плыть к берегу

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ УТОПЛЕНИИ

- Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь».
- Определи наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.
- Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют — немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации.



- Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.
- После восстановления дыхания и сердечной деятельности придай пострадавшему устойчивое боковое положение.
- Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за состоянием!

Опасности, которые подстерегают в воде!

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо, не нарушая дыхания, плыть по течению к берегу.

Если, купаясь, попали в водоворот, то не стоит паниковать, наберите в лёгкие воздуха, нырните поглубже и постарайтесь максимально отплыть в сторону от воронки водоворота.



Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если всё-таки не удаётся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Главный враг любого пловца – СУДОРОГА, которая сводит руку, а чаще ногу или обе ноги. Она чаще всего возникает, если вы купаетесь в прохладной воде или долгое время плывёте одним стилем, что заставляет одни и те же мышцы совершать одинаковые сокращения.



- При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:
- Изменить стиль плавания — плыть на спине.
- При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
- При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
- При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъём) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.
- Произвести укальвание любым острым подручным предметом. Для этих целей стоит на плавки или купальник прикрепить булавку. Также можно укусить или ущипнуть сведённое судорогой место.
- Старайтесь всё это делать не резко, без паники, в противном случае можно вызвать судорогу всего тела. Чтобы не паниковать помните: судорога – не повод, чтобы вы утонули.

