

Безопасный отдых. Как избежать трагедии на воде.

Как избежать трагедии на воде



Никому не хочется в жаркие летние дни находиться в душных квартирах. Человечество устремляется к рекам, озерам и морям. Но чтобы такой отдых ни чем не омрачился, важно следовать некоторым правилам поведения на воде. Купание доставляет человеку моральное и физическое удовлетворение, помогает снять накопившийся стресс и укрепить пошатнувшееся здоровье. Но, к сожалению, для некоторых такой отдых стал трагедией. Чтобы этого избежать, нужно четко помнить и тщательно следовать основным правилам безопасного отдыха на море или на реке.

Инструкция

1. Подходите критично к выбору и обустройству места для купания.
2. Научитесь плавать сами и обучите своих детей.
3. Перед тем, как войти в воду, прикрепите к плавкам булавку, если далеко от берега сведет ногу или руку судорога, укол поможет вернуть мышцам работоспособность.
4. Строго соблюдайте правила во время катания на катамаранах, водных лыжах и других плавательных средствах.

5. Не оставляйте без надзора детей, их поведение у воды не предсказуемо.

6. Отправляясь на отдых, плавайте только в специальных местах, хорошо обустроенных для этих целей.

7. Лучше купаться там, где есть спасательные службы.

8. Отдых на воде в светлое время суток гораздо безопаснее.

9. Рекомендуется купаться в открытых водоемах в безветренную погоду, когда вода прогреется не ниже +18, а воздух не ниже +24.

10. Перевернулась лодка – не паникуйте. Она еще какое-то время будет держаться на воде, поэтому, постарайтесь сохранить спокойствие и пока помощь не подоспела, держитесь за лодку и толкайте ее к берегу.

11. Если вы попали под плот или парус судна, которое опрокинулось, ни в коем случае не закрывайте глаза. Если вы умеете плавать, должны помочь тем, кто не умеет. Не пытайтесь помочь сразу нескольким людям – это невозможно! Помогите сначала одному утопающему, а потом следующему.

12. Дети кататься на воде должны только вместе с взрослыми. А сопровождающий их взрослый должен уметь хорошо управлять плавательным средством, хорошо плавать и знать, как оказать помощь пострадавшим на воде.

Предостережения

1. Избегайте незнакомых мест и не купайтесь там.

2. Не купайтесь там, где быстрое течение.

3. Не заходите в водоем в нетрезвом состоянии.

4. Не плавайте в море и реке в одиночестве, если только, вы не лучший пловец.

5. Если вы все же решили искупнуться в незнакомом вам месте – не ныряйте с берега, дерева или горки, входите в воду постепенно, ногою осторожно попробуйте дно.

6. Не заплывайте слишком далеко.

7. Не допускайте переохлаждения тела. Переохлаждение – основная причина трагических случаев.

8. Помните, что на реках могут быть ямы и рвы, они встречаются возле песчаных кос, под берегом, где обычно любят купаться дети.

9. На море всегда нужно обращать внимание на волны, которые могут опрокинуть человека, когда он входит в воду.

10. Не стремитесь плыть против больших волн.

11. Не заплывайте за буйки!

12. Серьезной травмой может закончиться ныряние в незнакомых местах или на мелководье. В этих случаях возможны травмы шейных отделов позвоночника с повреждением спинного мозга.

13. Страх – это чуть ли не основная причина гибели людей на воде. Чаще всего, тонут люди, умеющие хорошо плавать и самоуверенно заплывающие далеко от берега, где попадают в холодное течение, и им судорога сводит ноги. Если вы попали в такую ситуацию – не паникуйте. Необходимо нырнуть подводу и сильно потянуть на себя ногу за большой палец.