

## Безопасность на воде. Правила безопасности на воде

Плавание и другие водные процедуры способствуют укреплению иммунитета и физическому развитию. А отдых в летний период на водоеме будет полезным вдвойне. Свежий воздух и теплое солнышко в разумных количествах не могут навредить. Но глубокий водоем – это еще и зона повышенной опасности. Чтобы отдых не превратился в трагедию, стоит соблюдать меры предосторожности.



### Основные правила

Открывать купальный сезон можно лишь тогда, когда температура воды достигает 20 градусов по Цельсию. Многие проблемы случаются из-за судорог. В холодной воде мышцы сокращаются, человек поддается панике и не может добраться до берега. К сожалению, утонуть по причине судороги можно и на маленькой глубине.

Для купания стоит отдавать предпочтение проверенным водоемам. Лучше, если это будет специально оборудованный пляж с буйками и ограждениями. Здесь обязательно должны работать спасатели, которые смогут своевременно прийти на помощь. Такие пляжи, как правило, платные. Но за свою безопасность лучше заплатить.

Безопасность на воде не может быть обеспечена в полной мере на диких пляжах. Дно здесь не обследовано специальными службами. Это означает, что водоем может быть заполнен густыми водорослями. Опасность будут представлять также водовороты и подводные течения. Выбраться из них не всегда представляется возможным. Поэтому тем, кто все же решил отдохнуть

на диком пляже, не стоит заплывать далеко от берега. Такие водоемы хорошо подойдут только лишь для прогулок на лодке.

### **Как справиться с водорослями?**

Проблемы на воде в большинстве случаев появляются не потому, что люди не умеют плавать. Человек без особых навыков не будет заходить глубоко в воду. А вот у опытных пловцов непредвиденные ситуации случаются чаще. Как быть, если вы заплыли в заросли водорослей? Конечно, с теми, кто соблюдает безопасность на воде, такая ситуация не произойдет. Ведь плавать в непроверенной местности строго запрещено! Если все же неприятная ситуация произошла, в первую очередь необходимо собраться с духом.

Может показаться, что водоросли сковывают движения и тянут на дно. Но это всего лишь самовнушение. Здоровый человек сможет без проблем справиться с водными растениями. Правила безопасности на воде описывают, как именно передвигаться в подобном водоеме.



Плыть в зарослях необходимо с многочисленными остановками. Не стоит забывать, что вода может удерживать человека, даже если тот не совершает движений руками и ногами. Медленно продвигаясь по водоему и распутывая водоросли на своем пути, можно будет безопасно добраться до берега.

### **Когда лучше отправиться на водоем?**

У многих летний отпуск ассоциируется с пляжным отдыхом. Девушки и парни стремятся больше времени провести на солнце, чтобы похвастаться идеальным загаром. На самом деле отправляться на пляж рекомендуется в утренние или вечерние часы. Днем существует большой риск перегрева. Температура воды при этом не должна опускаться ниже 17 градусов. Нередко бывает так, что воздух уже прогрелся достаточно сильно, а вода остается холодной. Резкий перепад температур может быть очень опасен: пловец потеряет сознание или же мышцы схватит судорога.

Меры предосторожности стоит соблюдать при отдыхе на водоеме с малышами. Безопасность на воде глазами детей сводится к использованию специальных вспомогательных аксессуаров. На самом деле надувного круга недостаточно. Отправляясь на водоем с ребенком, стоит также тщательно выбирать время для отдыха. Открывать купальный сезон малышам можно лишь тогда, когда вода прогревается до 25 градусов. Купаться с детьми желательно после 4 часов вечера.

### **Алкоголь и водоем**

С наступлением первых же теплых дней многие собираются компаниями и отправляются отдыхать на природу. В первую очередь выбираются места возле водоемов. Свежий лесной воздух и солнышко прекрасно поднимают настроение. Но некоторым этого оказывается недостаточно. Разве можно себе представить отдых на природе без употребления спиртных напитков? А ведь именно алкоголь является причиной большинства несчастных случаев.

Безопасность на воде не может быть обеспечена, если человек предварительно употреблял спиртные напитки. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга. То, что испугает трезвого, пьяному покажется сущим пустяком. Кроме того, алкоголь приводит к расширению кровеносных сосудов. А при попадании в холодную воду стенки сосудов, наоборот, сужаются. Такой резкий перепад может привести к потере сознания или даже кровоизлиянию.

### **Активные игры на воде**

Физическая активность на речке оказывает огромную пользу. Таким образом укрепляется иммунитет, улучшается общее состояние организма. В воде можно играть в волейбол или бегать за соперником. А вот от грубых игр следует отказаться. Опасными в первую очередь могут быть прыжки на воде.



Неудачное приземление чревато вывихом или растяжением. Известны также случаи, когда отдыхающие получали травмы позвоночника. Прыжки в воду стоит совершать только в специально оборудованных местах. Здесь должен иметься специальный трамплин. Прыжок будет происходить

под присмотром инструктора. Дети младше 14 лет к такому развлечению



допускаться не должны. Безопасность на воде стоит соблюдать даже при купании на маленькой глубине. Недопустимо подплывать под других отдыхающих и хватать их за ноги или же просить о помощи в шутку. Тогда, когда помощь действительно понадобится, на утопающего никто не захочет обращать внимания.

### **Подводное плавание**

Путешествие в водный мир будет действительно интересным и захватывающим. При этом стоит соблюдать правила безопасности на воде и под водой. В летний период на небольшом водоеме можно поплавать с маской и трубкой. Но делать это стоит недалеко от берега и под постоянным присмотром. В случае необходимости помощь будет оказана своевременно.

В настоящее время пользуется популярностью такое развлечение, как дайвинг. У отдыхающих есть возможность опуститься на большую глубину и насладиться красотой удивительного подводного мира. Человеку без определенного опыта заниматься дайвингом в одиночку не стоит. Существуют специализированные организации, которые смогут предоставить не только костюм для дайвинга, но и предложат услуги инструктора. Опускаться глубоко под воду нежелательно людям, которые имеют проблемы с сердечно-сосудистой системой и желудочно-кишечным трактом. Следует помнить, что с увеличением глубины повышается давление.

### **Бассейн**

Зачастую плавать в открытом водоеме не позволяют погодные условия. А вот посещать бассейн никто не запрещает. Главное - иметь справку о состоянии здоровья. На уроки плавания можно ходить даже с грудными детками. Малыши, которые занимаются в воде с самого раннего возраста, развиваются значительно быстрее.

Бассейн – это тоже территория повышенного риска. Зачастую даже присутствия взрослых бывает недостаточно для того, чтобы избежать несчастного случая. Безопасность на воде глазами детей обеспечивается благодаря специальным приспособлениям. Это надувные круги и нарукавники. Стоит помнить, что вода в бассейне обрабатывается особым образом. Попадание ее в ушные раковины и глаза может вызвать раздражение. Поэтому посещать бассейн желательно в специальном костюме и резиновой шапочке.

### **Плаваем в лодке**

Лодка – замечательное средство для водных прогулок и рыбной ловли. Но путешествовать на таком транспорте стоит с осторожностью. Обеспечение безопасности на воде зависит в первую очередь от состояния лодки. Перед тем

как отправиться в плавание, необходимо тщательно обследовать транспортное средство. На нем не должно быть следов повреждений. В лодке обязательно наличие спасательных средств, весел, а также черпака для отлива воды.

Заходить в лодку необходимо по одному. А передвигаться по транспортному средству во время движения запрещено. Не стоит также садиться на борт лодки во избежание потери равновесия. Рассаживаться по транспортному средству необходимо равномерно. Тщательно должна обеспечиваться безопасность детей на воде. Ребенка можно сажать в лодку только лишь в специальном надувном жилете. Сидеть близко к краю малыш не должен.

### **Безопасность на воде зимой**

Зима – отличное время для отдыха у реки. Можно порыбачить или просто покататься на коньках. Но не стоит забывать и про огромное количество рисков. Лед на множестве водоемов очень коварен. С виду он может показаться достаточно прочным. Стоит лишь на него ступить, и нога оказывается под водой. Если неприятность случилась на маленькой глубине, то вам грозит только лишь простуда. А вот спастись на большой глубине удастся далеко не всем.

Техника безопасности на воде должна соблюдаться также и в зимний период. Нельзя ступать на лед, если температура ниже нуля градусов держится всего несколько дней. Середина зимы – идеальное время для рыбалки на озере. Но и здесь необходимо соблюдать меры предосторожности. Отправляться на водоем зимой стоит только лишь в компании. Обязательно стоит взять с собой сменную одежду и спасательные приборы.

### **Как спасти утопающего?**

Каждый должен уметь оказать помощь человеку в нестандартной ситуации. Не случайно во многих школах преподают такой



предмет, как ОБЖ. Безопасность на воде будет гарантирована, если рядом находится человек, умеющий оказать первую помощь утопающему. Спасая человека, нужно поднырнуть под него и захватить волосы. Таким образом удастся транспортировать его к берегу. Если утопающий хватает своего спасителя за ноги и тянет ко дну, необходимо освободиться от него и постараться нырнуть. Следует помнить, что человек может находиться в воде

в бессознательном состоянии до 6 минут. За это время его нужно транспортировать к берегу.

Даже если пострадавший не подает признаков жизни, необходимо постараться привести его в сознание. В первую очередь стоит освободить верхние дыхательные пути от водорослей, воды и песка. Далее помощь может быть оказана благодаря искусственному дыханию и непрямому массажу сердца.

### **Подводим итоги**

Отдых на водоеме – это весело и полезно. А чтобы избежать несчастного случая, стоит отказаться от употребления спиртных напитков и не купаться в одиночку. Для отдыха нужно выбирать лишь проверенные места. Идеальными для купания считаются утренние и вечерние часы. Заранее изучите меры безопасности на воде, а также несколько способов оказания первой помощи утопающим.

*Представленная информация получена с сайта BusinessMan.ru*