

### **Жара! А в жару самое заветное желание – искупаться!**

Вода освежает и придает бодрость после трудового и жаркого дня. Купание в открытом водоёме – это прекрасная оздоровительная и закаливающая процедура. Кроме того, купание прекрасно помогает при заболеваниях позвоночника, способствует похудению и формированию красивой осанки.

А какое раздолье детям! Они согласны целый день до посинения сидеть в воде и выманить их оттуда приходится с большим трудом.

Чтобы купание было поистине удовольствием, необходимо соблюдать определенные правила, как себя вести во время купания. Многие, в том числе и дети, игнорируют эти правила, что порой приводит к очень печальным последствиям.

#### **Купание – меры безопасности при купании**

Различные водоемы (реки, побережье морей, пруды, озера и пр.) всегда представляют опасность для человека, даже если он умеет прекрасно плавать. Особенно в жару человек способен искупаться в любом водоеме, даже в строительных котлованах, траншеях или карьерах.

Именно такие случайные водоемы представляют особенную опасность. Никто не сможет поручиться, что дно таких водоемов чистое и на дне нет ни кирпичей, ни арматуры или другого строительного мусора. А порой недобросовестные строители поступают именно так, сбрасывая ненужный мусор подальше с глаз в котлованы или траншеи.

Купаясь в таком водоеме можно не только пораниться, но и получить более серьезные травмы.

#### **Купание – правила поведения во время купания**

Даже если вы прекрасно плаваете, это не дает гарантии безопасного отдыха на воде. Находясь в воде, каждый из купающихся должен соблюдать определенные правила и строго их соблюдать.

- Купание разрешается в оборудованных водоемах или на пляжах, которые соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям.
- Если вы решили искупаться в незнакомом водоеме, заходите в воду осторожно и медленно, обследуя при этом дно.
- Лучшее время суток для купания – утренние часы с 8 до 10 часов и вечерние – с 17 до 19 часов. Днем не рекомендуется купаться по той причине, что возможно перегревание и находясь долго в воде, можно даже простудиться.
- Купаться лучше через 1-1,5 часа после еды. Но и на голодный желудок в воду заходить не рекомендуется.
- Перед купанием следует немного отдохнуть, поскольку плавание требует определенных физических усилий.
- Запрещается купаться в состоянии алкогольного опьянения, также распивать спиртные напитки.
- Находясь в воде, категорически запрещается подныривать под плывущим человеком, «топить» его и подавать ложные сигналы о помощи, также нырять с перил, лодок и других необорудованных для этой цели средств.
- Не купайтесь в одиночестве, особенно если вы не уверены в своих силах.

#### **Купание - меры безопасного купания для детей**

Если с взрослыми более-менее понятно, то по отношению к детям правила безопасного купания должны соблюдаться очень строго.

Маленькие дети должны купаться только под присмотром взрослых или старших детей. Взрослые должны рассказать детям о правильном поведении на воде, особенно если они отправляются в оздоровительный лагерь или туристические походы. Начинать

купание с маленьким ребенком тогда, когда температура воздуха будет не менее 25°, а воды – не менее 22°.

Находясь на пляже, мы не должны выпускать из поля зрения своего ребенка. Когда на пляже много народа, очень сложно бывает увидеть в толпе купающихся детей своего ребенка. Чтобы не потерять ребенка из вида, оденьте его в яркий купальник или плавки, девочкам завяжите яркий бантик. Если у вас дети – близнецы, оденьте их так, чтобы в их одежде были какие-то различия.

Впервые купать ребенка в открытом водоеме рекомендуется с двухлетнего возраста. Приучайте маленького ребенка к воде постепенно, в воду заходите вместе с ним, не позволяйте ребенку погружаться в воду с головой. Первое купание не должно по времени превышать 2-3 минуты, постепенно доводя до 10 минут, ребенок должен привыкнуть к воде и новым ощущениям.

### **Купание – что делать, если тонет человек**

Согласно наблюдениям тонут те, кто или очень хорошо умеет плавать, или, наоборот, не умеет плавать вообще. Первые порой не оценивают свои возможности и силы, могут заплыть далеко и у них порой просто не хватает сил вернуться назад. А вторые – ну тут понятно, просто не умеют держаться на воде.

### **Если тонет рядом находящийся человек**

Если рядом тонет человек, возможно вы и не поймете, что это происходит на самом деле. Когда человек тонет, он просто физиологически не способен кричать: он то уходит под воду, то выныривает, что бы успеть вдохнуть воздух. И снова уходит под воду. Он не может контролировать движения рук, чтобы сбалансировать в воде, он рефлекторно прижимает руки к туловищу. Тут уж не до размахивания руками и криков о помощи. Такой тонущий может находиться на поверхности до полного погружения в воду от 20 до 60 секунд.

Если вы увидели непонятное поведение находящегося рядом с вами человека, и если некому помочь и вы уверены на 100% в своих силах, помогите тонущему. Обязательно запомните, что подплывать к тонущему необходимо только сзади, чтобы тонущий не видел вас. Иначе, увидев вас, он может ухватиться за вас мертвой хваткой и вы оба можете уйти ко дну.

Подплыв сзади, постарайтесь перевернуть тонущего на спину и плывите с ним к берегу. Если тонущий сопротивляется, как советуют спасатели, можно его пристукнуть. Плывайте с пострадавшим, находясь параллельно с ним или находясь под ним.

Если утопающий опять ушел под воду, то поднырните под него и постарайтесь его вытолкнуть на поверхность. Если это не удалось, запомните место и громко зовите на помощь, возможно человека удастся спасти.

### **Что делать, если вы сами тонете**

- Самое главное: не паникуйте!
- Постарайтесь снять с себя лишнюю одежду, обувь, громко кричите и зовите на помощь.
- Перевернитесь на спину, расслабьтесь, глубоко вдохните и выдохните.
- Постарайтесь прочистить нос, проглотите воду во рту.
- Если при нырянии вы за что-то зацепились, постарайтесь не спеша отцепиться от того, за что зацепились.
- При появлении судорог в ногах, задержите дыхание, ущипните сведенную мышцу, расслабьте ногу и постарайтесь плыть к берегу.



- Если не получается, зовите на помощь.

### **Первая помощь при утоплении**

Если из воды достали человека без признаков жизни, необходимо понять в первую очередь, какое произошло утопление, «синее» или «белое». От этого зависит правильное оказание первой помощи.

При оказании первой помощи медлить нельзя, счет идет на секунды. Необходимо как можно быстрее приступить к оказанию помощи, а кто-то другой обязан как можно быстрее вызвать скорую помощь.

Признаками «синего» утопления является сине-серые лицо и шея, и выделение из носа и рта розовой пены. Такое утопление характерно для взрослых и детей, не умеющих плавать, а также для людей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения.

Помощь: пострадавшего поворачиваем на живот таким образом, чтобы голова оказалась ниже уровня его таза, например, на скамейку таким образом, чтобы голова свисала с края скамейки. Ребенка можно положить на согнутую ногу (бедро), а малыша просто взять за ноги и опустить вниз головой. Не стоит тратить время на поиски пульса. Быстрым движением вводим в его ротовую полость пальцы и круговыми движениями удаляем содержимое его ротовой полости.

Признаки «белого» утопления. У таких утопленников кожа бледного цвета. Такое утопление возникает из-за резкого контакта с холодной водой, что приводит к рефлекторной остановке сердечной деятельности.

Помощь: При таком виде утопления не стоит тратить время на удаление воды из верхних дыхательных путей, необходимо немедленно начать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.



**При нахождении в опасности и для сообщения важной информации о необходимости проведения спасательных мероприятий сообщите в Единую дежурно-диспетчерскую службу (ЕДДС) по телефону**

**112**