

Игры и развлечения у воды - хорошее средство закаливания детей.

Но во избежание неприятностей следует помнить следующие

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ:

- Для купания присмотрите неглубокое место- 60-80 см. с песчаным дном и несильным течением.
- Следите за тем, чтобы дети не стояли долго в воде, не сидели на солнце, не играли в мокрой одежде.
- Нельзя, чтобы дети купались без присмотра, даже если они умеют плавать. Запомните правило "В воде ребенок - рядом взрослый". Очень важно при этом, чтобы присматривающий взрослый не находился под воздействием горячительных напитков.
- Следует категорически запрещать ребенку нырять, если он не умеет плавать.
- Необходимо строго наказывать за игры с криками "Тону!"
- температура воды для купания 18-20 градусов.
- продолжительность купания от 3 до 30 минут, купаться лучше часто, но продолжительность водных процедур ограничивать.
- Выйдя из воды разотрите ребенка.
- Каким бы свободным ни был режим купания, любое движение ребенка по направлению к воде должно быть согласованно с взрослыми.

Правила поведения на открытых водоемах

Для помощи тонущему человеку НАДО:

- Быстро найти лодку или плавающие предметы (бассей, серф-борд, автомобильную камеру, воздушный змей, пластиковые бутылки и пр.). В лодку взять веревку.
- Попросить людей выдать "Свою помощь".
- Без опасений подплыть к утопающему любым способом.
- Кричать утопающему, чтобы он не хватился за вас, и, подплыв сзади, обхватить рукой за плечи и плыть с ним к берегу.
- Если он тянет вас ко дну, опустить его ударом или вынуть поплавок, и тогда он опустит вас. В этом случае утопающего лучше транспортировать, ухватившись за нос.
- Когда человек утопал раньше, чем вы до него доплыли, пойдите по координатам на берегу запомнить это место и, выйдя, найти его.
- Всплывшие пострадавшего на воду, необходимо быстро отвести ему ротозубую лопатку, положить жонглера на колени, выжать из легких воду и начать реанимационные мероприятия.



Повышенную опасность для человека, если он, конечно, не живет в центре безводной песчаной пустыни, представляют водоемы: реки, озера, пруды, карьеры. И даже строительные котлованы и траншеи, заполненные водой. Чаще всего несчастные случаи на воде бывают связаны с купанием и случайных, не приспособленных для этого мест, катания на лодках и других плавсредствах.

Самопомощь при чрезвычайных ситуациях

- Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз нероновоую мышцу. Если это не поможет, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плыть к берегу.
- Если во время плавания вы почувствовали усталость, не надо паниковать. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, можно отдохнуть. А после этого спокойно доплыть до берега.
- Поплыть в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не каракая дышавши плыть по течению к берегу.
- Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самобладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Если тонешь сами

- Не паникуйте.
- Скиньте с себя лишнюю одежду, обувь, крики, зови к помощи.
- Перевернитесь на спину, широко разведите руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Вы захлебнулись водой

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- привяжите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких вдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, лягте на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.



Для того чтобы избежать несчастного случая на воде

НАДО:

- Пользоваться оборудованными пляжами. И, если их нет, обозначить постоянные места для купания, проверить его с точки зрения безопасности.
- Научиться плавать.
- Перед тем как совершать дальние заплывы, научиться отходить на восток, лево на спине и "поплавок".

НЕЛЬЗЯ:

- Принять с обрывка и случайных вышек, не оборудованно.
- Заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы.
- Выплывать на судовой фарингер.
- Купаться в ветреную погоду.
- Устранять в воде опасные предметы.
- Долго купаться в холодной воде.
- Далеко отплывать от берега на надутых матрацах и кругах, если вы не умеете плавать.
- Находиться на лодках, ОПАСНО - перевернуться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле плесков, плотин, дрифтубильных стартов, порогов фарингера реки.

