

Что нужно знать купающимся в озере, реке, море

В летний жаркий день у всех возникает одно желание — поскорее к реке, покупаться, поплавать в прохладной воде, погреться на солнышке и отдохнуть в тени под защитой деревьев. Вода — чудесное средство для отдыха, оздоровления организма и повышения работоспособности.

Купаться рекомендуется два раза в сутки — утром и вечером, в специально отведенных для этого местах. Вода, в выбранном для купания месте, должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям, заструг и т.п.

Следует соблюдать осторожность на воде, быть дисциплинированным.

Нарушение правил купания и плавания ведет к несчастным случаям и гибели.

Нужно избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому.

Первое купание нужно начинать в безветренную солнечную погоду при температуре воды +18 С° для взрослых и +19...+20 С° для детей. В воде не следует оставаться более 1-2 минут. Длительность времени последующих купаний можно доводить до 15 минут.

Перед купанием полезно принять солнечную ванну, но делать это только с разрешения врача. После приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу, купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени. Прежде чем войти в воду, нужно подготовить организм к переходу в среду более низкой температуры. С этой целью можно принять душ или сделать обтирание холодной водой в области сердца. Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.

Нельзя купаться, в особенности плавать, с переполненным желудком. Очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. Подвыпивший человек теряет над собой контроль и плохо ориентируется.

Категорически запрещается купаться в море при шторме выше 4 баллов, а также в реках с сильным течением, многочисленными водоворотами, около мостов, ледорезов, вблизи молов и т. п.

Опасность для купающихся представляют песчаные мели, образующиеся в 30-100 метрах от берега. Достигнуть их бывает сравнительно легко, но на этом обычно заканчивается искусство пловца. Обратное течение воды здесь, как правило, настолько сильное, что вымывает на дне впадины и углубления до 2 метров.

Не рекомендуется заплывать за пределы места, отведенного для купания и плавания.

При плавании часто случается «хлебнуть» воды. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательное горло и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания.

Оказавшись в быстром течении не нужно бороться против него, иначе легко выбиться из сил и утонуть. Лучше всего, не нарушая дыхания, плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Никогда не следует подплывать к водоворотам – это самая большая опасность на воде. Водовороты затягивают пловца на такую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не в состоянии выплыть из него. Если попал в водоворот, пугаться не следует. Надо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность. Запутавшись в водорослях, надо сохранять полное спокойствие и не делать никаких резких движений и рывков, иначе еще больше можно запутаться. Нужно только лечь на спину, стремясь легкими движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если это не поможет, то нужно подтянуть руками ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Большую опасность представляет собой купание и плавание с досками, бревнами, надутыми резиновыми автомобильными камерами и надувными средствами. Автомобильная камера обладает определенной «парусностью», и ветер, даже небольшой или набежавшая волна проходившего парохода могут отнести ее далеко от берега. Купающийся при этом начинает волноваться, выскальзывает из камеры, если он находится внутри ее, или теряет камеру, если держится за нее, и, не умея плавать, при отсутствии помощи становится жертвой воды. Рекомендуются пользоваться только специальными спасательными кругами с веревкой по краям, за которую можно держаться руками.

Опасно прыгать головой в воду в местах неизвестной глубины, можно удариться головой о грунт, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Также опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть опасные для жизни предметы.

Нырять можно лишь в местах, специально для этого отведенных. Прежде чем прыгнуть, надо убедиться, что поверхность воды свободна от купальщиков. Если же кто-то уже прыгнул, надо выждать, пока он не появится на поверхности. Если кто-нибудь собирается нырнуть, нельзя мешать ему и нырять одновременно с ним.

Многие граждане, купаясь, подплывают к идущим пароходам и катерам, чтобы покачаться на волнах. Это опасно для жизни. Вблизи идущего парохода возникают водовороты, волны и течения, которые могут затянуть плывущего под винт.

Купаясь и плавая, не рекомендуется доводить себя до сильного утомления. Нельзя перегружаться разными спортивными приемами и трюками, в особенности в незнакомых реках с сильным течением или при сильном волнении.

Кратковременная потеря сознания на воде возможна при купании в состоянии утомления, после нарушения режима дня (сон, питание), при быстром погружении в холодную воду, после неумелого пользование солнечными ваннами.

Нередки случаи, когда человек терпит бедствие на воде из-за судорог, внезапно сковывающих его движения.

Причинами судорог являются:

- переохлаждение пловца в воде;
- переутомление мышц, вызванное их длительной работой без расслабления, однообразность стиля и способа плавания;
- ощущение пловцом резкого снижения температуры воды;
- купание незакалённого пловца в воде с низкой температурой;
- предрасположенность пловца к судорогам.

Избежать судорог при купании и плавании нетрудно, надо строго соблюдать меры предосторожности на воде. Но если судороги все же появились, то теряться не следует; надо переменить стиль плавания, а при возможности выйти из воды. Если же этого сделать нельзя, то для устранения судорог надо расслабить сокращающиеся мускулы путем растирания сведенной мышцы. Судороги мышц пальцев рук прекращаются, если энергично и часто разжимать и сжимать пальцы в кулак. При судорогах кисти рук их надо энергично сгибать и разгибать в суставе. Судороги руки можно устранить сгибанием и разгибанием руки в локте. При судорогах мышц живота сгибать и разгибать колени, подтягивая их к животу. Судороги в икрах и большом пальце ноги устраняются, если одной рукой держаться за пальцы ноги, а другой нажимать на колено и таким образом выпрямлять ногу. Если судороги схватили лодыжки, надо сгибать и разгибать ноги.

Все перечисленные выше приемы устранения судорог может успешно выполнить только тот, кто хорошо умеет плавать. Но лучше всего – иметь при себе «английскую» булавку. Даже один её укол, бывает, спасает жизнь. Нельзя допускать наступления вторичного озноба, который характеризуется сужением сосудов, кожа при этом бледнеет, губы синеют. Для преодоления такого состояния организма надо прекратить купание и, посредством энергичного растирания тела полотенцем, добиться согревания кожи. В противном случае возможно серьезное заболевание организма.

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке. Перед тем как сесть в лодку, надо внимательно осмотреть ее, убедиться в ее исправности и прочности, проверить, на месте ли весла, руль, уключина, спасательные круги и черпак для отлива воды. Чтобы не нарушать во время посадки устойчивого равновесия лодки, надо входить в нее по одному, стараясь ступать на середину настила, равномерно рассаживаясь на сиденья. Во время движения лодки во избежание крена нельзя меняться местами и садиться на борт лодки. Грести веслами надо равномерно, сидящий «на вёслах» должен быть особенно внимательным, чтобы не удариться о борт другой лодки.

Совершая прогулки по воде, надо двигаться всегда по правой стороне реки, по ходу лодки, стараясь держаться не дальше 20 метров от берега. Если же потребуются обогнать другую лодку, то это можно сделать, лишь обходя ее с левой стороны по движению лодки.

Гребная лодка во всех случаях должна уступать дорогу паровым, моторным и парусным судам. Надо остерегаться пересекать путь теплоходам и катерам — это опасно. Услышав частые и короткие сигналы этих судов, гребная лодка должна уклониться в сторону или отойти от проходящего судна на безопасное расстояние. При этом, удаляясь от судна, надо стараться резать волну носом лодки. В противном случае волны от идущих по реке судов могут перевернуть лодку. Ни в коем случае нельзя допускать шалости во время движения лодки — это опасно для жизни.

Категорически запрещается садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать ее, купаться и нырять с нее.

Если лодка опрокинется, теряться нельзя. В первую очередь, надо оказать помощь не умеющим плавать. Очутившись в воде, следует держаться за борт лодки и общими усилиями толкать ее к берегу.

При оказании помощи утопающим требуется соблюдать осторожность, избегать резких движений и не наклонять лодку в одну сторону. Нужно помнить, что перевернутая лодка держится на воде и может служить хорошим спасательным средством.

Отдыхая на берегу, следует помнить об охране окружающей среды: не засорять и загрязнять воду и пляж.

Людам, страдающим туберкулезом, малярией, ревматизмом, эпилепсией, болезнями сердца, повреждения барабанных перепонки, склонным к обморокам и припадкам до купания необходимо посоветоваться с лечащим врачом и заручиться его указаниями.