

Безопасность на водных объектах

Простые правила безопасного поведения на воде:

- не нырять в незнакомых местах;
- не заплывать за буйки;
- не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
- не плавать на надувных матрацах или камерах;
- не купаться в нетрезвом виде.

Кроме того, не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи, нельзя подавать ложных сигналов бедствия.

Нарушение этих правил остаются главной причиной гибели людей на воде. Другая главная причина гибели на воде — сначала самоуверенность, а потом страх. И от того и от другого часто спасают знания.

Первый способ у пловца сводит ногу. Зная, что это обычная ситуация, надо на несколько секунд погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец. При судорогах не теряйте самообладания, старайтесь удержаться на поверхности воды и громко зовите на помощь. Попад в сильное течение, плывите по нему, стараясь приблизиться к берегу. Попад в водоворот, наберите в легкие как можно больше воздуха, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность. Если запутались в тине — ложитесь на спину, всплывайте откуда приплыли.

Дети любят кататься на самодельных плотках, надувных матрацах и камерах. Это также таит в себе опасность. Самодельный плот может в любой момент перевернуться, а надувные матрацы и камеры может легко унести ветром далеко от берега. При катании на лодке нельзя в ней баловаться, раскачивать ее, вставать, меняться местами, перегибаться через борт. Не допустимы игры с удержанием «противника» под водой — он может захлебнуться.

Одновременно с умением плавать необходимо научиться и отдыхать в воде. Первый способ — лежа на спине (спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении)

Второй способ — сжавшись «поплавок» (вдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая выдох медленно выдыхать в воду, а затем — опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок»).

Отдохнув, надо опять плыть к берегу. Не теряйте энергию на страх, утешьте себя мыслью, что бояться поздно — надо действовать.

Разумеется, все эти советы нужны, если вы вообще умеете плавать. Научить плавать своего ребенка — обязанность, такая же, как научить переходить улицу. Уверенно держаться на воде можно научиться за 5 — 7 дней. И это первый шаг к безопасности.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек? Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательных средств? Ими может быть все, что увеличит плавучесть человека (спасательный круг, лодка и т.д.). Если вы добрались до тонущего вплавь, надо максимально учитывать течение воды, ветер, расстояние до берега.

Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет — обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно, чтобы спасти его и сохранить свою жизнь.

Коротко техника безопасности выглядит так.

Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классически — за волосы), транспортировать к берегу. В случае если утопающему удалось схватить вас за руку, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте — инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Вытащив на берег, очистите нос и рот потерпевшего от тины и песка. Затем

положите пострадавшего животом на свое колено и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Далее следует уложить пострадавшего на спину и начать искусственное дыхание. Если у потерпевшего не бьется сердце, его надо сочетать с прямым массажем сердца.

Напоследок вернемся к первому эшелону защиты человека — не оказываться в экстремальной ситуации, но если оказались, применяйте уже известное нам обязательное условие защиты — действуйте.