

Правила безопасного поведения на воде.

- Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.
- Не плавайте в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.
- Не следует плавать сразу после еды.
- Не плавайте в незнакомом месте без взрослых.
- Не ныряйте в незнакомом месте.
- Не плавайте в очень холодной воде.
- Не плавайте в грязной воде.

ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ:

При судороге ног:

- позовите находящихся поблизости людей на помощь;
- постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
- возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу;
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

Вы захлебнулись водой:

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

Безопасность отдыха — пожалуй, одна из самых актуальных тем летом.

Особенно, если этот отдых активен и сопряжен с водной стихией. О том, как свести возможные опасности к минимуму мы и поговорим в этой статье.

На отдыхе

Странно, но факт: тонут в основном те, кто умеет плавать, потому что увеличение степени свободы ведет к увеличению степени опасности.

Общество спасения на воде со дня своего создания, с 1872 года, учит самым простым правилам безопасного поведения:

- **не нырять в незнакомых местах;**
- **не заплывать за буйки;**
- **не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;**
- **не плавать на надувных матрасах 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. В Украине каждый год тонут до 2 тысяч человек, из них 70 процентов взрослых — в состоянии опьянения. Другая главная причина гибели на воде — сначала самоуверенность, а потом страх. И от того и от другого часто спасают знания.

Например, 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 «поплавком» (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 «поплавком»).

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.

На рыбалке

Для рыбака вероятность попасть в переделку на открытой воде остается, даже если он соблюдает все меры предосторожности. Например, можно во время движения в лодке столкнуться с затонувшим бревном, которое пробьёт борт. Одно дело, когда температура воды 20 градусов и до берега 500 метров и совсем другое, когда вода всего 7 градусов, до берега 5 км и ветер дует от берега.

Что нужно делать, чтобы свести к минимуму риск попасть в опасную ситуацию?

1. Главное средство безопасности на воде — голова. Плохо, если она затуманена алкоголем. Он не только притупляет чувство опасности, но даже на небольшой волне усиливает морскую болезнь.
2. Отправляясь на рыбалку, обязательно узнайте прогноз погоды. Можно верить прогнозу на 2–3 дня, достоверность более длительного прогноза намного ниже. Основной показатель — сила ветра. Штилевая погода бывает редко и дает самые скромные уловы. При ветре не более 2–5 м/сек можно ловить довольно комфортно, перемещаться в режиме глиссирования. Рыба более активна и есть возможность ее широкого поиска. При ветре 4–7 м/сек рыбалка уже на грани фола. Рыба, конечно, клюет, вот только быстрое перемещение на лодке может превратиться в испытание. Становится проблематичным удержание лодки на курсе. При таком ветре не стоит уходить далеко от берега. Ловля при ветре 5–10 и более м/сек на открытых участках — самый настоящий экстрим. Идти можно только в водоизмещающем режиме, а ловить в основном по волне. Наверняка есть любители глиссирования и на 2-х метровой волне. Только к концу сезона он рискует получить течь или погнуть стрингер.
3. Спасательный жилет. Это как ремень безопасности на автомобиле. В некоторых случаях может спасти человеку жизнь. Кроме того, вовремя одетый жилет не даст организму слишком быстро переохладиться.
4. Резервный мотор. Достаточно 2-3-сильного моторчика, маленького и легкого. Наличие такого мотора избавит вас от проблем в случае отказа основного двигателя. Ведь лодки с большим размером обладают большой парусностью, поэтому возвращение к берегу на веслах против ветра может стать серьезной проблемой.
5. Средства связи и навигации. Как правило, любительские радиостанции обеспечивают дальность приема порядка 2–3 км, что приемлемо, если вы ловите на двух лодках недалеко друг от друга. Кроме того, будет совсем неплохо, если вам известны номера телефонов одного-двух местных жителей, располагающих моторками, которые смогут помочь в случае непредвиденной ситуации. Навигатор окажет неоценимую услугу, если видимость резко ухудшится. Очень легко потерять ориентиры, поэтому всегда перед началом рыбалки забивайте в него точку вашей стоянки и потенциально опасные места (мели). Не забудьте взять с собой комплект запасных батарей для навигатора, даже хороших батарей хватает только на 10–15 часов его работы.

6. Наличие якоря в лодке. При отказе мотора якорь не даст ветру унести ваше судно в произвольном направлении. Также в лодке необходим нож в надежном чехле. Он может пригодиться, если на винт вашего мотора намотало сеть.
7. Грамотное управление лодкой. При движении ничто не должно загораживать вам обзора. Нужно быть предельно внимательным и смотреть только вперед. На многих водохранилищах вполне реальна встреча с топляком (затонувшими брёвнами). По возможности старайтесь не совершать резких маневров. Планируйте рыбалку так, чтобы не возвращаться к месту стоянки в темное время суток, а если этого не избежать — идите на минимальной скорости. Соблюдайте осторожность при курении, особенно при ловле на ПВХ лодках. Непотушенный окурок запросто может прожечь ткань лодки, со всеми вытекающими отсюда последствиями.

При возникновении чрезвычайной ситуации на воде звоните по тел.: 01, 995-99-99, 452-24-95, 149-92-66, 149-24-31, по сотовому телефону: 112.