**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ**

 Лето – прекрасная пора для отдыха. И чтобы с пользой для себя и для своего здоровья отдохнуть у воды, надо научиться общаться с водой, уметь плавать, хорошо запомнить и выполнять правила поведения на воде.

Купаться в воде длительное время нельзя – можно легко простудиться. Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода, температура воздуха +250С и более. Начинать купание следует при температуре воды не ниже +180С. (табл. 1).

|  |  |
| --- | --- |
| Температура воды, 0С | Время купания, мин. |
| 18 | 6-8 |
| 20 | 10-12 |
| Выше 20 | До 15 |

 Рекомендуется купаться не ранее чем через 1,5 часа после еды. Лучше всего купаться на детских пляжах: они хорошо оборудованы и обеспечены необходимыми средствами для предупреждения несчастных случаев. Не забывайте, что детям разрешается купаться только в присутствии взрослых.

Каждый житель города или сельской местности должен знать особенности и опасные места водоемов, в которых они купаются.

Безопасность детей на воде достигается правильным выбором и оборудованием места купания, хорошей организацией купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на воде и соблюдением мер предосторожности.

Перед открытием лагеря и купального сезона дно акватории обследуется водолазами и очищается от опасных предметов. Обследование дна является обязанностью организации, который принадлежит пляж, место купания.

На территории пляжа оборудуется медицинский пункт, устанавливаются грибки и навесы для защиты от солнца.

Открытие пляжа разрешается только после проверки его специально созданной администрацией комиссией с участием представителей ОСВОДа и спасательной службы. После проверки составляются специальный акт.

Ответственность за безопасность детей во время купания возлагается на инструктора по плаванию и спасанию.

Купание детей разрешается группами не более 10 человек и продолжительностью 10 минут. Купающиеся выстраиваются в линейку, не сходя с места складывают перед собой одежду и обувь. Руководитель проводит перекличку. По окончании купания и одевания необходимо повторно провести перекличку и проверить вся ли одежда разобрана.

Купание детей, не имеющих плавать. Купание таких детей организует и контролирует руководитель оздоровительного лагеря или детского учреждения.

Помните:

- купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых;

- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;

- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;

- ни в коем случае не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно оказаться в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;

**Меры безопасности при катании на лодках**

**Катание на гребных и моторных лодках (катерах) проводится только под руководством взрослых. К управлению и лодками допускаются лица, имеющие специальные права на самостоятельное управление плавательными средствами**.

При катании запрещается:

- перегружать катер, лодку сверх установленной нормы;

- пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;

- кататься в вечернее и ночное время.

**Действия утопающего при самоспасании**

 Чтобы избежать несчастного случая, необходимо объяснить ребенку правила поведения на воде, научить его действовать в трудных ситуациях.

При падении в воду следует вести себя спокойно, не поддаваться панике, стараться спастись самому, что возможно только при сохранении спокойствия.

Оказавшись в воде, следует набрать в легкие как можно больше воздуха и стараться принять вертикальное положение. Нельзя делать резких движений, так как колебания воды в таком случае усилятся, дыхание ускориться и увеличится риск захлебнуться водой.

Следует дышать глубже и как можно дольше удерживать воздух в легких, это создает большую плавучесть.  Можно задерживать воздух в легких более чем на 30 секунд.

**Оказание помощи при несчастных случаях на воде**

 В практике плавания на открытых водоемах приходится действовать в различных условиях. В воде охлаждение организма протекает намного интенсивнее, чем на воздухе. При температуре до +10º С нетренированный человек без защитной одежды может погибнуть через 30-60 минут. Охлаждения организма усиливается с понижением температуры и при быстром течении.

Кроме переохлаждения причинами несчастных случаев могут быть:

-чрезмерные мышечные усилия, психологическая неподготовленность;

-неожиданная опасность (глубокое место, водоворот, сильная струя течения, волна и т.д.);

-неудовлетворительное состояние организма, вызванное переутомлением или заболеванием (порок сердца, эпилепсия и др.);

-удар о твердый или режущий предмет.

**Переохлаждение**

 Для предотвращения переохлаждения организма в наливных бассейнах обычно поддерживают температуру воды на уровне +24…+28 º С.

Не рекомендуется заниматься плаванием в открытых водоемах, при температуры воды ниже +15 º С, так как возможна внезапная потеря сознания и смерть от холодного шока. Развитию шока нередко способствует перегревание организма перед плаванием и неожиданно быстрое погружение в холодную воду.

**Перегрев**

 Перегревание организма (тепловой удар) может возникнуть вследствие длительного пребывания на берегу водохранилища, реки, водоема или на борту лодки, катера и т.д. без защитных средств в жаркий день. При этом нарушается нормальный тепло – обмен организма, появляются тошнота, рвота, головная боль, общая слабость, поверхностное, частое дыхание, повышается температура тела до +40…+41 º С.Возможна потеря сознания (обморочное состояние).

Пострадавшего необходимо поместить в прохладное место, обеспечить доступ свежего воздуха и освободить от стесняющей одежды. Его следует положить так, чтобы голова была выше уровня ног (для оттока крови), обеспечить свободное дыхание, обрызгать лицо и грудь холодной водой, положить на затылок лед или холодный компресс. Нюхать нашатырный спирт не рекомендуется.

**Судороги при плавании**

 Судороги при плавании представляют определенную опасность. Возникновение судорог (непроизвольного болезненного сокращения мышц) связано с перенапряжением, охлаждением или эмоциональным возбуждением. Судороги возникают не только в воде, их может вызвать любое неловкое или резкое движение. Но на суше это никого особенно не пугает. В воде же дети и взрослые начинают бояться судорог заранее, а это может спровоцировать их появление.

  **Меры для снятия судорог**:

- если свело мышцу бедра, то необходимо, согнув ногу в колене, сильно прижать руками пятку по направлению к седалищу;

-  при судорогах кистей рук следует резко сжимать и разжимать пальцы;

-при судорогах мышц живота необходимо энергично подтягивать к животу колени ног;

- если свело икроножную мышцу, следует ногу поднять над поверхностью воды и, вытянув ее, энергично подтягивать  стопу руками к себе;

- при судорогах руки следует лечь на бок и работать другой рукой под водой.

Не надо бояться судорог. Если при плавании свело ноги (чаще всего икроножную мышцу) и при этом вы сохранили спокойствие, судороги ничем вам не угрожают.  Необходимо сделать глубокий вдох и, погрузив голову в воду, принять позу поплавка (упражнение «всплывание» или «поплавок»), взяться за пальцы сведенной судорогой ноги и потянуть их на себя. Затем попытаться максимально расслабить ногу и плыть так (лучше изменить способ плавания), чтобы ее не нагружать или работать преимущественно руками.

Оказание первой помощи

Первую помощь пострадавшему начинают сразу после того, как лицо утонувшего приподнято над водой, и продолжают во время буксировки к катеру или на берег.

После доставки пострадавшего на берег необходимо оценить его состояние.

Если пострадавший находится в сознании, его следует насухо вытереть, проводить в теплое помещение, напоив горячим чаем, кофе.

Если пострадавший извлечен после некоторого пребывания под водой и находится без сознания, в состоянии удушья (асфиксии) или так называемой клинической смерти, нужно вызвать  врача.

Не теряя времени, до прихода врача следует немедленно приступить к оказанию первой помощи, пострадавшего раздеть, очистить ему рот и нос от ила, песка и между челюстями в угол рта вложить мягкий клин (кусок дерева, туго свернутый платок и т.п.); срочно приступить к искусственной вентиляции легких.

При истинном утоплении потерпевшего укладывают животом на бедро согнутой ноги спасателя и резкими, толчкообразными движениями сжимают боковые поверхности грудной клетки (в течение 10-15 секунд), после чего вновь поворачивают потерпевшего на спину.

Если зубы пострадавшего крепко сжаты, для раскрытия рта можно применять один из приемов: открыть рот с помощью рук, накладываемых на нижнюю челюсть, либо воспользоваться расширителем из санитарной сумки или каким, либо твердым плоским предметом (ложкой, дощечкой и т.п.).

Доставив потерпевшего на спасательную станцию реанимационные мероприятия необходимо продолжить. Одной из наиболее частых ошибок является преждевременное прекращения искусственного дыхания. Наличие у пострадавшего временных дыхательных движений, как правило, не свидетельствует о восстановлении полноценной вентиляции легких, поэтому если у пострадавшего отсутствует сознание, или развился отек легких, нужно продолжать искусственное дыхание. Искусственное дыхание необходимо также, если у пострадавшего имеются нарушения ритма дыхания более 40 ударов в минуту, резкий цианоз.

         Следует всегда помнить, что помощь нужно оказывать как можно скорее, непрерывно и последовательно.

Извлеченные из воды потерпевшие быстро теряют тепло, что приводит к значительному понижению температуры тела, поэтому пострадавшего нельзя укладывать на холодную землю. Его надо поместить на доску или деревянный щит, снять с него мокрую одежду, насухо протереть кожу и завернуть в сухую простыню или одеяло.

Продолжая растирание, можно использовать раздражающие вещества (уксус, нашатырный или камфорный спирт). В случае белой асфиксии действия спасателя должны быть особенно энергичными.

Нельзя согревать пострадавшего грелкой или теплыми бутылками, чтобы не привести к нежелательному перераспределению крови в организме.

Причины несчастных случаев

К утоплению могут привести разные причины, основные из них: незнание опасности при купании и плавании и неумение избежать их, выйти из тяжелого положения. Чаще всего к несчастным случаем приводят дальние заплывы, купание в шторм, купание в нетрезвом состоянии, неумение плавать, переохлаждение организма, разрывы надувных поддерживающих средств, отсутствие присмотра за детьми, хулиганство.

Во время купания, прыжков или внезапного падения в воду может наступить утомление вследствие сотрясения мозга, травмы черепа и позвоночника, других травм от сильного удара об различные предметы, которые находятся в воде (о скалу, камень, твердое дно).

При прыжках с высоты к несчастью может привести внезапный удар животом о водную поверхность (возникает рефлекторный  травматический шок).

Много неприятностей приносят мышечные судороги – внезапные болевые сокращения отдельных мышц вследствие резкого напряжения, переутомления и переохлаждения.

Чаще всего возникают судороги мышц рук, шеи, живота, бедра, голени и стопы. При судорогах необходимо набрать в легкие достаточно воздуха, чтобы удержаться на воде, а одной или двумя руками размять мышцы, в которых чувствуется боль.

Лучший способ предохранение от несчастных случаев - это хорошее умение плавать, овладев всеми основными приемами плавания в сложных условиях, придерживаясь основных правил поведения на воде.