

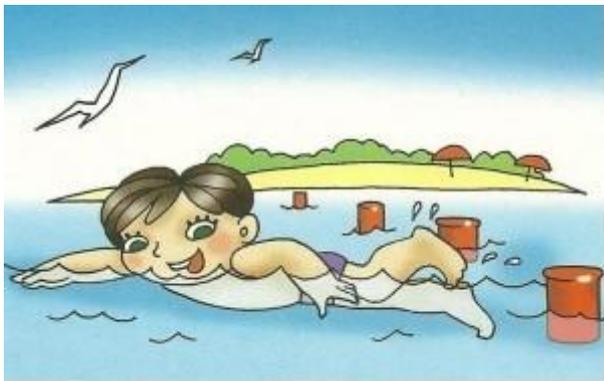
МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ НА ПЛЯЖАХ И В ДРУГИХ МЕСТАХ МАССОВОГО ОТДЫХА НА ВОДОЕМАХ

Отправляясь на отдых к реке, к морю или в аквапарк, необходимо строго соблюдать правила поведения на воде, потому что от этого напрямую зависит ваша жизнь и жизнь ваших детей.

Как предотвратить несчастные случаи на воде

Вода не страшна тем, кто умеет плавать. Человек, умеющий хорошо плавать, чувствует себя на воде спокойно, уверенно и в случае необходимости может помочь попавшему в беду

Чтобы отдых на воде был безопасным, не следует:



- Купаться в местах, где выставлены щиты с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями (купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах);
 - Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам, прыгать с не приспособленных для этих целей сооружений в воду;
 - Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания, взбираться на них;
 - Подплывать к водворотам- это самая большая опасность на воде;
- Играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать шалости в воде, связанные с нырянием и захватом купающихся. Нельзя стоять в тех местах, откуда можно упасть в воду;
 - Использовать для плавания самодельные устройства, так как они могут не выдержать ваш вес и перевернуться;
 - Заплывать далеко от берега на надувных матрасах и автомобильных камерах;
 - Нырять в незнакомых местах. Неизвестно, что там может оказаться на дне;

Если нахлебались воды

Чтобы избавиться от воды, попавшей горло и мешающей дышать, нужно поднять голову как можно выше, сильно откашляться.

Попав в быстрое течение

Не следует бороться против него, необходимо, не нарушая дыхания, плыть по течению постепенно приближаясь к берегу.

Попав в водоворот

Не следует поддаваться панике. Нужно набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутались в водорослях

Не нужно делать резких движений и рывков. Нужно поджав под себя ноги, постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Если сковала судорога

- Немедленно переменить стиль плавания и постараться как можно скорее выйти из воды;
- При ощущении стягивания пальцев руки надо с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;
- При судороги ноги, нужно согнуть ее в колене, потянуть назад к спине.

Помните, что работа сведенной мышцы ускоряет исчезновение судорог.

Таковы важнейшие правила поведения на воде во время купания.

Основными причинами детского травматизма на воде являются неумение детей плавать и пребывание их возле воды без присмотра взрослых.