

Как купаться «с умом»?

На территории РФ располагается бесчисленное количество озер, рек, прудов и искусственных водохранилищ!

Прежде всего, нужно обязательно уметь плавать. Недаром еще у древних греков это умение считалось такой же необходимостью, как и умение читать. Но, научившись вполне прилично плавать, мы сразу забываем об опасностях, грозящих нам в воде. А между тем каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек. И большинство из них умели плавать...

Правила поведения на воде:

- не купаться, а тем более не нырять в незнакомых водоемах (неизвестная глубина, камни, коряги);
- не заплывать за буйки;
- не приближаться к судам;
- не устраивать в воде игры с шуточными «утоплениями»;
- пользоваться надувным матрасом (кругом, автомобильной камерой) надо только под присмотром взрослых: матрас может неожиданно «сдуться» или течение унесет его далеко от берега.

Все перечисленные нами правила относятся к людям самоуверенным или беспечным. Однако причиной трагедии может быть и страх. Например, вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться. Вам поможет умение отдыхать на воде. Самый распространенный способ – лечь на спину, расправив ноги и руки, расслабиться и отдохнуть 2-3 минуты, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении. Еще один «страх»: мышечная судорога – у пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает.

Что делать, если у вас на глазах тонет человек, а под рукой нет ни спасательного круга, ни даже веревки, чтобы бросить ее утопающему?

Прежде всего, ободрите его криком и плывите на помощь. Подплыв к терпящему бедствие человеку, нужно поднырнуть под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (самый распространенный прием – за волосы), плыть вместе с ним к берегу. Если он в отчаянии пытается схватить вас за шею, руки или ноги – нырните: тонущий человек, повинуясь инстинкту самосохранения, выпустит вас. Не стесняйтесь обращаться с ним жестко: нередко это единственный способ спасти человека.

Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут:

- повернув его голову на бок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос;
- положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей;
- начинайте делать искусственное дыхание и массаж сердца ;
- даже если вы не ощущаете явного результата, не прекращайте оживление до прибытия «скорой помощи» – нельзя упустить ни одного шанса на спасение человека!