Правила соблюдаем – жизнь сохраняем!

Начало купального сезона 2019 года диктуют погодные условия. Официально оно определенно – с 15 мая. К этой дате должны быть закончены работы по подготовке территорий пляжей и пляжного оборудования. Спасательные станции и посты начинают работу в летнем режиме.

Самый комфортный температурный режим для начала купания когда температура воды составляет +18 °С, а воздуха свыше + 20 °С.

Но надо помнить, что каждый год с наступлением купального сезона на территории области возрастает число несчастных случаев на воде. В этот период на различных водоемах область теряет до 80% от числа погибших за год и до 95% детей.

Если в период с 2012 по 2016 год наблюдалась тенденция к снижению числа трагедий на воде в нашей области (с 90 человек в 2012 году до 47 в 2015 году, то в 2016 – 2018 годах идет рост гибели от удушения водой (2016 год – 52 человека, в том числе 3 несовершеннолетних; 2017 год – 65/3; 2018 год – 60/4).



В прошедшем году из 60 человек погибших от удушения водой, при купании погибли 16 человек, из них 12 (75%) были в нетрезвом состоянии, 42 при падении в воду, 10 в домашних ваннах, 1 человек совершил самоубийство, 8 человек погибли во время охоты и рыбалки.

Основные места трагедий в области – не охраняемые участки рек, водохранилищ, озер. Гибнут люди и в каналах, канавах, ручьях, сажалках, лужах, где глубина порой составляет до 30 см, – это

результат падения в воду помимо воли потерпевшего. Как правило, в местах, где некому прийти на помощь.

Чаще всего это случается с работниками лесхозов, рыбаками, грибниками, людьми, страдающими сердечно-сосудистыми заболеваниями и лицами злоупотребляющими алкоголем.

На территории Могилевской области определено 63 места отдыха у воды с организацией купания и 23 без организации купания. Планируется увеличить число пляжей за счет мест традиционного купания населения.

Резкий перепад температур между воздухом и водой опасен для купания. Вода, в отличие от воздуха, имеет свойство – постепенного прогревания. Резкий вход в воду при большой разнице температуры тела человека и воды, вызывает эффект «холодного душа. Когда резко сокращаются мышцы, обжимаются кровеносные сосуды и внутренние органы. При этом возможна потеря сознания, остановка сердца.

Следовательно,

Правило 1-ое: Купание следует начинать в солнечную погоду при температуре воды 18-20°С, воздуха 20-25°С. Нельзя входить в воду, нырять в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, общем недомогании, ознобе, переохлаждении.

Теплопроводность воды в четыре раза больше, чем воздуха.

Организм человека начинает переохлаждаться, если он длительное время находится в воде.

Необходимо: входить в воду постепенно, выравнивая температуру тела с температурой воды. Сначала выше колена далее выше пояса и присесть, а затем только плыть.

Правило 2-ое:

Не умея плавать – нельзя заходить в воду выше пояса. При наличии течения не умеющим плавать вообще нельзя входить в воду, тем более учиться плавать в таких местах.

Нарушение этого правила, в сочетании с попаданием на яму, обрыв – всегда приводит к трагедии. Это касается и рыбаков, заходящих в воду для более дальнего заброса.

Справочно: В 2018 году, на реке Днепр, подросток, не умея хорошо плавать, вышел за границы пляжа и попал на яму глубиной 5 метров. Без крика о помощи утонул.

Правило 3-е:

Не купайтесь натощак и раньше 1,5 – 2 часа после еды. Отдых у воды, как правило, связан с приемом пищи. В связи с этим изменяется порядок кровообращения. Задача организма в этот момент – обеспечить переваривание пищи. В результате, в мышцы рук и ног поступает меньше крови, а с ней – кислорода. Они становятся вялыми, не способными к физическим нагрузкам. Находиться в воде, тем более плыть, в это время – опасно!

Правило 4-ое: ***При заплывах умейте правильно рассчитывать свои силы.*** Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным влияниям.

Особенно это актуально в начале купального сезона. Любой человек, даже физически подготовленный, не занимаясь плаванием в течение 8 месяцев, не гарантирован от трагедии на открытом водоеме. Нужно постепенно набирать физическую форму.

Правило 5-ое: *Вода не любит паники!* Чтобы с Вами не произошло на воде – не пугайтесь. Выбирайте для купания безопасные, а лучше специально отведенные для этого места. Теоретически, человек, умеющий плавать, а, следовательно – держаться на воде, утонуть не может!

ПОМНИТЕ! Попав на сильное течение, не плывите против него, не тратьте силы, а используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.

Оказавшись в водовороте, наберите больше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

При судорогах – измените, способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы, ускоряя их расслабление, и плавно плывите к берегу. В случае судороги мышц голеностопа – подтяните ногу, а затем пальцы стопы потяните на себя. Возможно, это придется сделать несколько раз. Но Вы должны помнить о том, что Вы умеете держаться на воде.

Если Вы заплыли далеко или почувствовали усталость – отдохните на воде. Меняя стиль плавания и, отдохнув, возвращайтесь к берегу.

Если Вы попали на участок с водорослями и запутались – не делайте резких движений, а лежа на спине плавными, тихими движениями, с помощью рук освободитесь от них, и плывите обратно тем же путем.

Вы должны помнить о том, что Вы умеете держаться на воде.

Гибель человека – трагедия. Гибель ребенка – трагедия вдвойне. В последние годы гибель детей от удушения водой сократилась. Но она имеет место. Виной тому чаще всего является недосмотр взрослых: появление детей у водоемов без взрослых; небрежное отношение к правилам поведения на воде; отсутствие на детях индивидуальных средств спасения (жилетов, нарукавников, манишек).

Для ребенка гибель на воде – миг. Поэтому, если рядом на вашей даче, дворе есть любая емкость с водой – не оставляйте детей без внимания!

При отдыхе на водоемах ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- ***заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;***
- ***купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;***
- ***прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок, плотов, подплывать близко к идущим судам;***
- ***допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения;***
- ***подавать ложные сигналы бедствия;***
- ***перемещаться в лодке с места на место при катании;***
- ***использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и другие вспомогательные средства;***
- ***загрязнять и засорять водоемы;***
- ***купаться в состоянии алкогольного опьянения.***

Вода не прощает беспечности, тем более пренебрежения опасностью.

Могилевская областная
организация РГОО ОСВОД