

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ ШКОЛЬНИК О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ

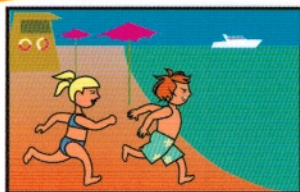


Администрация
муниципального образования
«Лужский
Муниципальный район»
информирует о мерах
безопасности при купании

Купаясь или катаясь на лодке, люди нередко нарушают правила поведения на воде. Вода не любит шуток. Она жестоко наказывает, тех, кто купаясь не соблюдает правил безопасности на воде.



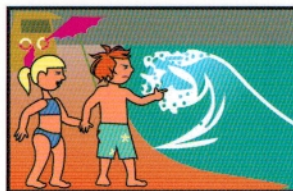
Перед купальным сезоном обязательно посетите врача.



Купайтесь только в разрешённых местах, на благоустроенных пляжах.



Не подплывайте к проходящим судам. Не взбирайтесь на предупредительные знаки.



Не купайтесь в штормовую погоду, берегитесь волны!



Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь! Не купайтесь при температуре воды ниже 18° После приёма пищи сделайте перерыв в 1.5 - 2 часа.



Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах.

Большинство несчастных случаев с детьми происходит из-за неумения плавать: попав на глубинное место, человек легко теряется и тонет. Нередко плохо плавающие школьники заплывают далеко от берега и не рассчитывают силы. Некоторые мальчики и девочки любят показать, что они умеют плавать лучше других, стараются заплыть подальше, нырнуть поглубже, прыгнуть в воду с лодки



Многие любят нырять в воду с высоты, но ныряние - занятие серьёзное и прежде, чем нырнуть или прыгнуть в воду, необходимо знать глубину данного места и нет ли под водой камней, свай или других предметов, при столкновении с которыми, возможны очень серьёзные травмы, порой не совместимые с жизнью.

Глубина места для прыжков в воду зависит от высоты с которой вы будете нырять:

- с высоты до 1 м - не менее 2 м
- с высоты до 5 м - не менее 4 м
- с высоты до 10 м - более 6 м

Нередко человек тонет, если его движение внезапно сковывают судороги. Главными причинами судорог является переохлаждение тела и утомление мышц. Чтобы избежать судорог, не следует купаться до появления сильного озноба. Наиболее приемлемыми считаются следующие режимы купания.

температура воды	время купания
+18° С	5-8 минут
+20° С	10-12 минут
выше +20	15-20 минут

Что делать, если судороги всё же появились?

- немедленно изменить стиль плавания, плыть на спине и постараться как можно скорее выйти из воды.

- При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак.
- При судороге икроножной мышцы необходимо согнувшись двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть её к себе.
- При судороге мышц бедра необходимо схватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени, у лодыжки (за подъём) и, согнув её в колене, потянуть назад к спине. Если судорога не прошла, повторите приём ещё раз.

Очень важным условием безопасности на воде является дисциплина Ни в коем случае нельзя друг друга «топить», держать под водой или драться, в шутку кричать о помощи и т.п.

Нужно внимательно и бережно относиться к товарищу, не терять его из виду и приходить к нему на выручку.

При плавании часто случается «клебнуть» воды. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательное горло, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды, и, подняв голову как можно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлёбывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания.

Попав в быстрое течение, не следует бороться с ним: легко можно выбиться из сил и утонуть. Лучше, не нарушая дыхания, плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Оказавшись в водовороте, не поддавайтесь страху. Необходимо набрать больше воздуха в лёгкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, надо сохранять полное спокойствие и не делать резких движений и рывков: можно ещё больше запутаться. Нужно лечь на спину, стремясь мягкими, плавными движениями выплыть в сторону, откуда приплыл. Если всё-таки не удаётся освободиться от растений, то, освободив руки, можно поднять ноги и при помощи рук от них освободиться.

Если пловец устал, то лучшим отдыхом будет положение «лёжа на спине», при котором, действуя лёгкими, надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног можно поддерживать себя на поверхности воды, чтобы восполнить силы для продолжения плавания.

Во время купания не рекомендуется: делать лишние движения, держать мышцы в постоянном напряжении, гнаться за скоростью, нарушать ритм дыхания, переутомляться.

Таковы правила поведения на воде во время купания. Знать и соблюдать эти правила - значит получить наибольшую пользу для своего здоровья от купания и плавания.