

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ И НА ЛЬДУ

Купаясь или катаясь на лодке, люди укрепляют свой организм, развивают ловкость и выносливость. Однако, нередко и купающиеся и катающиеся на лодках нарушают самые элементарные правила поведения на воде. Вода не любит шуток. Она жестоко наказывает тех, кто, купаясь, не знает чувства меры, не соблюдает правил безопасности на воде. Так, установлено, что большинство несчастных случаев на воде происходит в запретных для купания местах, а также из-за недостаточной физподготовки — нередко плохо плавающие люди заплывают далеко от берега и, не рассчитав своих сил, погибают. Еще хуже, когда некоторые пловцы, демонстрируя свою удачу, стараются заплыть подальше, нырнуть глубже, прыгнуть в воду с лодки.

Безусловно, красивый прыжок в воду заслуживает высокой похвалы. Но ныряние – одно из самых опасных спортивных упражнений, требующее не только смелости, но и знания правил ныряния. Забывая это, ныряльщики нередко попадают в беду.

Немало смельчаков становятся жертвами ухарства и зазнайства на побережье морей. Пренебрегая предупреждениями, они продолжают оставаться в воде даже при четырех — пятибалльных штормах. Вся опасность такого купания заключается не столько в плавании на волнах, сколько в выходе на берег. Высота волн штормового моря при переходе их к берегу резко увеличивается, крутизна их переднего склона растет и гребень волн, обгоняя их нижнюю часть, многотонной лавиной обрушивается на береговую черту и сносит все, что попадает ему по пути. Горе тому пловцу, который попадет в эту лавину. От оглушительного удара он теряет сознание, и волны тут же уносят его в море.

Много несчастных случаев происходит вследствие несоблюдения правил катания на лодке. Проявляя ненужную смелость, некоторые гребцы остаются на воде даже в штормовую погоду, перегружают лодки, которые потом переворачиваются.

Как предотвратить несчастные случаи на воде? Проявлять осторожность, во-первых! Во-вторых, научиться хорошо плавать. Вода не страшна тем, кто уверенно на ней держится. Человек, умеющий хорошо плавать, не впадет в панику в самом непредсказуемом случае и более того — сможет помочь товарищу, попавшему в беду.

И третье важное правило – освоить необходимые действия при внезапно возникших судорогах. Стоит помнить, что главными причинами судорог являются переохлаждение тела купающегося в воде и переутомление мышц длительным, однообразным стилем плавания. Чтобы избежать судорог, не следует купаться до появления сильного озноба; нужно находиться в воде не более 10-12 минут при температуре воды 18-19 градусов.

Как должен поступить купающийся, если у него появились судороги?

ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРИ СУДОРОГЕ:

- Прежде всего, немедленно переменить стиль плавания — плыть на спине и постараться как можно скорее выйти из воды.
- При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро, с силой сжать кисть 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 ее к себе.
- При судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени, у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть назад к спине. Если судорога руки или ноги не прошла, повторите прием еще раз. Следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог.

Необходимо также знать, что если пловец устал, то лучшим отдыхом будет положение «лежа на спине», при котором, действуя легкими, надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног, можно поддерживать себя на поверхности воды, чтобы восполнить силы для продолжения плавания.

Однако лучшей гарантией безопасности на воде является соблюдение известного правила: «Никогда не следует идти на проплыв большого расстояния без тренировок». Этого нельзя делать еще и потому, что в случае опасности пловцу не сумеют быстро оказать помощь.

Многие купающиеся часто подплывают к судам, чтобы приятно покачаться на волне и поразить знакомых своей смелостью. Это чрезвычайно опасно для жизни. Вблизи идущего парохода или катера возникают различные водовороты, волны и течения. Особенно опасно заплывать в вечернее время. С проходящих судов пловца могут не заметить, и он окажется жертвой несчастного случая.

Чтобы отдых на воде был безопасным, не следует купаться в запрещенных местах, где берега крутые, заросшие растительностью, где склон дна может оказаться засоренным корнями, представляющими большую опасность для жизни купающихся, поэтому каждый человек должен считать своим правилом – купаться только в местах, отведенных для этого на пляже реки, озера, моря.

При купании надо строго соблюдать дисциплину, не заплывать за буйки и ограждения. Ограждение буйками означает, что дальше заплывать нельзя, дно с обрывом или с ямой, либо быстрым течением, из которого трудно выплывать.

Смертельно опасно для жизни прыгать в воду в неизвестных местах. Здесь можно удариться головой о грунт, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно также прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни.

Очень важным условием безопасности на воде являются дисциплина и организованность. Шалости не должны переходить известных границ. Нужно внимательно и бережно относиться к товарищу, не терять его из виду и приходить к нему на выручку. Ни в коем случае нельзя друг друга «топить», держать под водой, драться, в шутку кричать о помощи и т. п. В воде следует быть не более 10-15 мин. Дождаться стука зубов и посинения губ очень вредно и опасно для здоровья.

Кроме того, надо помнить, что идти в воду после еды разрешается только через 1,5 — 2 часа, не раньше.

При плавании часто случается «хлебнуть» воды. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательное горло и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды, и, подняв голову как можно выше, сильно откашляться.

Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Так, например, плавая на волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если же идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, иначе легко можно выбиться из сил и утонуть. Лучше всего не нарушать дыхания, плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, надо сохранять полное спокойствие и не делать никаких резких движений и рывков, иначе еще больше можно запутаться. Нужно только лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Категорически запрещается детям до 16 лет катание на гребных лодках и других плавсредствах без сопровождения взрослых.

СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ:

1. Предварительно посоветоваться с врачом о продолжительности пребывания в воде и на солнце.
2. Не рекомендуется купаться при болезнях сердца, при склонности к обморокам и припадкам, при повреждении барабанной перепонки.
3. Опасно воздействие холодной воды на внутреннее ухо. Холодная вода, проникая внутрь уха, может вызвать головокружение, тошноту, нарушить чувство равновесия и ориентировки.
4. Купаться следует в установленных местах – на пляжах.
5. Если место купания незнакомо, то нужно убедиться в том, что на дне нет пней, коряг, острых камней, ям.
6. Осмотритесь, нет ли где водоворота.
7. Причиной гибели купающегося могут быть сильные подводные течения, парализующие волю пловца.
8. Водоросли сковывают движения.
9. Нырять нужно в чистом месте, где вода прозрачная и где дно ровное, песчаное.
10. После еды, а тем более после принятия спиртного, купаться воспрещается, так как несчастные случаи при плавании с переполненным желудком довольно часты: возникает перегрузка легких и сердца, которая приводит к обмороку или рвоте, причем содержимое желудка может проникнуть в дыхательное горло и вызвать удушье.
11. В воду следует входить осторожно, не прыгать с разбега, оставаться в воде не более 10-15 минут.
12. Нельзя входить в воду при большой волне.
13. Когда купание окончено – немедленно разотритесь полотенцем.
14. После купания нужно отдохнуть в тени. Солнечную ванну следует принимать до купания.

КАТАНИЕ НА ЛОДКЕ:

- нельзя выходить на озеро, реку на неисправной и не полностью оборудованной лодке.
- перед посадкой в лодку надо убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, черпака (лейки) для отлива воды.
- посадку в лодку нужно производить осторожно, ступая посередине настила. Садиться на банки (скамейки) нужно равномерно.
- ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку, нырять с нее.
- гребная лодка во всех случаях должна уступать дорогу моторным и парусным судам.

- особенно опасно подставлять борт своей лодки набегающей волне, надо «резать» волну носом лодки поперек или наискось.
- если лодка опрокинется, в первую очередь, надо оказывать помощь неумеющим плавать; держась за ее борт, нужно общими усилиями толкать ее к берегу и одновременно звать на помощь. Необходимо помнить, что перевернутая лодка хорошо держится на воде и может служить спасательным средством.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

С появлением первого ледяного покрова на реках, озерах и прудах нельзя использовать его для катания и переходов – молодой лед вначале тонкий, непрочный и тяжести человека не выдерживает.

Во льду образуются воздушные пузырьки, которые при движении трудно заметить.

Кроме того, в местах замерзания веток, дощечек и других предметов лед бывает еще слабее. И если такие места запылили снегом, то катающийся в этих местах неизбежно потерпит бедствие.

Чтобы без риска можно было находиться на льду, он должен быть прочным, иметь определенную толщину.

Прочным льдом считается прозрачный лед с синеватым или зеленоватым оттенком. При оттепели, изморози и дожде лед обычно покрывается водой, а затем замерзает, в особенности после снегопада. При этом лед становится белым или матовым, а иногда приобретает желтоватый цвет. Такой лед непрочный, и его толщину принимать во внимание не следует.

Переход водоемов по льду в необозначенных местах всегда связан с риском для жизни. Поэтому переходить можно только там, где разрешен переход и имеются указатели входа с берега на лед, вешки, обозначающие трассу перехода. Но и при этих обозначениях всегда надо быть внимательным, ни в коем случае не отклоняться в сторону от установленной трассы. Это важно помнить особенно с приближением весны, перед вскрытием рек, когда лед становится рыхлым, хотя внешне он по-прежнему кажется крепким.

Установлено, что толщина льда должна быть: для одиноких пешеходов – не менее 5 см, для группы людей – не менее 7 см (каждый пешеход должен идти на расстоянии 5-6 метров друг от друга), для гужевого транспорта – не менее 15 см, для автотранспорта – 20-25 см, для массового катания – не менее 25 см.

Лед на реках, озерах и других водоемах становится прочным лишь в период полного становления зимнего ледостава. Однако и зимой возникает немало опасных для катания и переправ мест. К ним относятся: майны и промоины, образующиеся быстрым течением рек, подземными ключами, выходящими на поверхность, и спусками теплой воды от промышленных предприятий; проруби, рыбацкие лунки, места выколки льда.

Места, специально обозначенные для перехода и переезда, как правило, постоянно контролируются. Здесь ведется наблюдение за прочностью льда. При опасности переход по льду закрывается, производится дополнительное ограждение опасных мест, здесь всегда можно получить помощь.

Все остальные места покрытого льдом водоема практически не контролируются. В таких местах могут оказаться проруби, рыбацкие лунки, лед бывает тонким, подмытым. Провалившись под лед в таком месте, человек может не получить помощи и утонет.

ПРИЕМЫ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ТЕРПЯЩИМ БЕДСТВИЕ НА ЛЬДУ

При оказании помощи человеку, провалившемуся на льду, нельзя подходить к нему стоя из-за опасности самому попасть в беду. К пострадавшему надо приближаться лежа с раскинутыми в стороны руками и ногами.

Если под рукой имеются доски, лестницы, шесты и другие предметы, то их надо использовать для оказания помощи. Лежа на одном из таких предметов, закрепленном веревкой на берегу или твердом льду, оказывающий помощь продвигается к пострадавшему на расстояние позволяющее подать веревку, пояс, багор, доску. Затем, оказывающий помощь, отползает назад и постепенно вытаскивает пострадавшего на крепкий лед. Если оказывающий помощь не имеет спасательного пояса, то он должен обвязаться веревкой, предварительно закрепив ее на берегу или в лунке твердого льда. При оказании помощи, когда есть промоины или битый лед, используются специальные спасательные шлюпки или шлюпки на съемных полозьях. Для продвижения шлюпки вперед используются кошки и багры.

Но могут быть и такие случаи, когда нет никаких подсобных предметов для оказания помощи. В этом случае два-три человека ложатся на лед и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему ремень, одежду и т.п.

До оказания помощи пострадавший должен действовать самостоятельно. Если под ногами у него провалился лед, надо, расставив широко руки, удерживаться на поверхности льда, без резких движений стараться выползти на твердый лед, а затем, лежа на спине или груди, продвигаться в ту сторону, откуда пришел. Одновременно с этим звать на помощь.

Строгое соблюдение мер предосторожности на льду – главное условие предотвращения несчастных случаев во время ледостава.

Оказать немедленную помощь, терпящему бедствие на воде, благородный долг каждого гражданина.