

## НЕ ЗНАЯ БРОДУ — НЕ СУЙСЯ В ВОДУ

---

Первые правила поведения на воде появились еще в 19 веке, когда в 1872 году в России организовали Общество спасения на водах. Вот только с тех далеких пор почему-то следуют этим правилам далеко не все. А ведь именно от них порой зависит наша жизнь.

Основными причинами гибели людей на воде являются:

- отсутствие специально оборудованных мест для купания детей, нахождение их на водоемах без присмотра родителей или старших;
- нахождение на воде или отдых у водоемов в состоянии алкогольного опьянения;
- нарушение мер безопасности при рыбной ловле, переход по неокрепшему льду;
- купание в необорудованных местах без обеспечения мер безопасности.

Количество несчастных случаев на воде возрастает одновременно с увеличением числа желающих искупаться. По статистике, средний возраст погибших - 30 лет. В основном это молодые люди и дети, причем, каждый шестой погибший — ребенок.

Нелишне будет сказать, что очень часто несчастные случаи с детьми происходят в присутствии взрослых. В то время, пока дети плещутся в воде, родители спокойно загорают на берегу. Ну, и конечно, нередки несчастные случаи, происходящие с людьми, находящимися в состоянии алкогольного опьянения. В таких случаях людей тянет на подвиги. Зачастую, они не обращают внимания ни на неумение плавать, ни на температуру воды. Но, в этом случае, каждый несет ответственность за свою жизнь сам.



Человек считает себя в полной безопасности, если умеет плавать, но это совсем не так. Купальщика подстерегает еще довольно много опасностей, например, мышечная судорога или простой страх, если вы, положим, заплыли слишком далеко и вам кажется, что сил на обратный путь не осталось. В этом случае вам поможет умение отдыхать в воде. Для этого необходимо лечь на спину, расправив руки и ноги, расслабиться и отдохнуть 2-3 минуты, лишь легкими движениями помогая себе держаться на воде. А по поводу мышечной судороги, есть также несложный способ — погрузитесь в воду с головой на пару секунд и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя.

Теперь остановимся на основных моментах, которые должен помнить каждый человек, отправляющийся купаться:

- не купайтесь, а тем более не ныряйте в незнакомых водоемах;
- не заплывайте за буйки;
- не приближайтесь к судам;
- не устраивайте на воде игр с шуточными «утоплениями»;
- пользуйтесь надувными матрасами только под присмотром взрослых.

Эти правила, конечно, очень важны, но есть и еще одна возможная, да и не такая редкая ситуация — на ваших глазах тонет человек. Только от вас зависит его жизнь! А у вас под рукой нет ни спасательного круга, ни даже веревки. Начинать помощь следует с ободряющих слов. Подплыв к нему, нужно поднырнуть под него и, подхватив его сзади, плыть вместе ним к берегу. Если тонущий пытается схватить вас за шею, руки или ноги, нырните, повинувшись инстинкту, он будет стараться остаться на поверхности. Не стесняйтесь обращаться с человеком жестоко — ситуация это позволяет.

Запомните, если человек пробыл под водой менее 6 минут, его можно спасти:

- доплыв благополучно до берега, поверните его на бок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос;
- положите пострадавшего животом себе на колено, голова при этом должна свешиваться вниз, и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей;
- делайте искусственное дыхание и массаж сердца;
- даже если от проводимых вами мероприятий нет видимой пользы, продолжайте до прибытия бригады врачей. Нельзя упустить шанс на спасение человека!

**ПОМНИТЕ:** соблюдение правил поведения на водных объектах сделают ваш отдых по настоящему радостным и приятным!