

НЕОСТОРОЖЕН НА ВОДЕ – БЫТЬ БЕДЕ!

Находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и будьте готовы оказать помощь попавшему в беду!

Заплыvать на глубину и далеко от берега можно только в том случае, если вы умеете хорошо плавать.

Если вы долго плавали и устали, Ваши действия:

- как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу;
- экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше;
- если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, стараясь привлечь к себе внимание;
- едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду;
- если судорога очень сильная и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками. Растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче.

Если вас подхватило сильное течение:

- не тратьте силы напрасно и не боритесь с течением.
- плывя по реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Сильное течение может быть и на море. Там встречаются отмели, обычно скрытые от глаз под водой. Волны, накатывающиеся на берег в часы прилива, попадают в пространство между отмелами, и в результате возникает обратное течение в сторону открытого моря. *Попав в такое течение, не пугайтесь.* Пусть оно несет вас. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизилась. Тогда поворачивайте и плывите вдоль берега, пока совсем не выберетесь из течения.

При внезапном падении в воду вы можете испытать шок и на время перестанете контролировать свои действия. Задержите дыхание и зажмите пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды.



Купаться в штормовую погоду не рекомендуется. Но если ненастье застало вас в воде, постарайтесь как можно быстрее вернуться на сушу:

- Не тратьте силы и не боритесь с волнами, пусть они сами несут вас к берегу.
- Следите через плечо за приближением очередной волны и начинайте энергично работать руками и ногами, стараясь на ее гребне как можно дальше. Добравшись до берега, выходите на него только после того, как гребень волны уйдет из-под вас, и, оказавшись на суще, ухватитесь за что-нибудь крепкое, чтобы следующая волна не утащила вас назад в море.

Если вы оказались в воде, не умея плавать:

- Постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь.
- Попробуйте лечь на воду, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.
- Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по другому. Двигайте ногами так, будто крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.
- Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.

ЗАГОРАЙТЕ В БЕЗОПАСНОСТИ

ПОМНИТЕ: пляжное солнце может доставить серьезные неприятности.

Загорая важно соблюдать следующие правила:

- Прежде чем кожа привыкнет к солнцу, некоторое время надо закрывать особо чувствительные участки тела: верхнюю часть лба, нос, лопатки, бедра, впадины под коленями;
- Пока вы не покрылись загаром, загорайте не более 10-15 минут в день, причем лучше всего в утренние или вечерние часы, когда солнце расположено низко над горизонтом;

ПОМНИТЕ: Никогда не загорайте на полный желудок т.к. организм и так получает большую нагрузку от солнца;

- Отправляясь загорать, не пользуйтесь духами: на коже могут появиться стойкие пигментные пятна;



Загорать ПРОТИВОПОКАЗАНО:

- при гипертонии;
- болезни щитовидной железы;
- сахарном диабете;
- при заболеваниях нервной системы, сердца, сосудов;
- при тромбофлебите (ноги с венозными узлами должны быть закрыты от прямых солнечных лучей);

- Нельзя увлекаться загаром пожилым людям;
- Женщинам после 30 стоит поберечь кожу лица и шеи, где особенно четко обозначаются морщины;
- Находясь на солнце не забывайте пить больше жидкости, которая необходима вашему организму для борьбы с избыточным теплом.

ПОМНИТЕ: Загорать лучше всего в движении. Не забудьте захватить на пляж шляпу, косынку или кепку – они защитят не только ваши волосы от прямых солнечных лучей (которые делают их сухими и ломкими), но и ваш организм от солнечного удара.

ЗАПОМНИТЕ признаки солнечного удара:

- Внешне пострадавший выглядит так, словно его ударили, оглушили;
- Пострадавший чувствует слабость, головокружение, тошноту, головную боль;
- Кожа краснеет, становится горячей на ощупь;
- Дыхание тяжелое, частое;

Начаться заболевание может не только во время пребывания на солнце, но и спустя 6-8 часов.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ. (ОПАСНОСТЬ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ)

Часто причиной несчастных случаев во время купания в открытых водоемах является переохлаждение (гипотермия).

ПОМНИТЕ: длительное пребывание в воде приводит к переохлаждению организма.

Наиболее подходящая для купания температура воды от +20 и выше.

ЗНАЙТЕ: если озноб и дрожь проявляется, когда вы только входите в воду это свидетельствует о том, что в данный момент организм плохо сопротивляется холodu. Если эти явления возникли при купании, значит потери тепла уже велики и лучше выйти из воды.

ПОМНИТЕ:

- Ни в коем случае нельзя бросаться в воду, перегревшись на солнце (может наступить шок от холода даже в относительно теплой воде);*
- Ошибочно представление, будто в холодную воду лучше погружаться сразу – нырять или прыгать с разбегу (этим вы подвергаете организм сильной встряске);*



Как выявить гипотермию:

- В теле ощущается острый дискомфорт – человек чувствует, что он «озяб до костей»;
- Поза такого человека становится как бы «нахолившейся» – человек инстинктивно пытается согреться сгруппировавшись;
- Происходит замутнение сознания, притупляются все телесные ощущения;
- Появляются острые позывы к мочеиспусканию.
- В дальнейшем могут появиться судороги. Внешне они наблюдаются как неконтролируемая дрожь – человека «трясет».

ПОМНИТЕ: гипотермия – опасное состояние, которое развивается довольно быстро и может привести к летальному исходу.

НЕ оставляйте пострадавшего без внимания!

- Немедленно вызывайте врача;
- Переместите пострадавшего в теплое место;
- Уложите его так, чтобы его ноги были выше, чем голова;
- Снимите с пострадавшего мокрую одежду;
- Закутайте пострадавшего в сухие одеяла или одежду;
- Покройте чем-нибудь голову пострадавшего;
- Дайте ему **теплое** (но не горячее!) питье;
- Не давайте пострадавшему никаких алкогольных напитков.