Правила безопасного поведения на воде

Кто не мечтает жарким летом погрузиться в прохладную, освежающую воду открытого водоема, при этом ощущая прилив радости и счастья? Ведь говорят, что вода уносит отрицательные эмоции и восстанавливает силы. И это правда.

Плавание можно рассматривать не только как вид спорта, но и как результативную терапевтическую методику. Это практически безопасное занятия физкультурой, поскольку в воде тело одинаково поддерживается со всех сторон, а также осуществляется равномерное распределение физических нагрузок на все суставы и мышцы.

Купание и плавание относятся к наилучшим натуральным средствам, с помощью которых проводится профилактики простудных заболеваний и происходит закаливание человеческого организма. Они приводят к улучшению состояния при вегето-сосудистой дистонии; гипертонической болезни; бронхиальной астме и бронхите; варикозном расширении вен; атеросклерозе; сколиозе; болезни суставов и остеохондрозе; прочих типах искривлений позвоночника. Польза плавания, в том, что оно делает кожу упругой, фигуру – гибкой, а осанку – красивой, поскольку активно работают все группы мышц. Во время движения в воде чередуется нагрузка: одни виды мышц напрягаются, а другие – расслабляются. Это дает возможность увеличить их работоспособность и силу, укрепить все органы тела. При нахождении тела в воде происходит снижение статического напряжения, а позвоночник совсем разгружается. В результате формирования мышечного корсета около него и крупных суставов уменьшается количество болевых ощущений при артрозе, артрите и остеохондрозе.

Польза плавания и в том, что воздействие водной массы на тело стимулирует общий тонус организма, снимает физическое и психическое напряжение. Во время купания и плавания вырабатывается эндорфин (гормон удовольствия), который помогает справиться организму с любым неврозом и стрессовыми явлениями. Однако, следует помнить о том, что без соблюдений правил безопасности на водоёмах отдых может стать опасным для вашей жизни.

Утопление и его виды

Изначально следует разобраться с определением и классификацией. Утопление – что это такое? Патологическое состояние или наступление смерти из-за погружения тела в воду, после чего наступает асфиксия? Виды утопления:

мокрое (истинное);

сухое (ложное);

синкопальное (рефлекторное);

смешанное.

При мокром утоплении вода проникает в самые глубокие отделы бронхов, легкие. Обычно это происходит с теми, кто пытается спастись и борется за жизнь. На этот вид приходится 20% от всех случаев. Ложное утопление наступает из-за сокращения голосовой щели, вода в легкие не проникает, но происходит удушение, а затем смерть. На этот вид приходится 35% случаев.

Синкопальное утопление бывает из-за сокращения сосудов или остановки сердца. Потерпевший практически мгновенно уходит под воду. Эта разновидность утопления составляет 10% случаев.

Смешанный тип. У потерпевшего видны признаки сразу двух видов утопления. Например, мокрого и сухого. На этот вид приходится 20%. Смерть человека может произойти также из-за травмы или болезни. На этот вид приходятся 15% случаев.

Причины гибели людей на воде

Причины утопления бывают разные. Обычно люди не соблюдают элементарную технику безопасности и игнорируют правила поведения на воде – купаются в нетрезвом виде, заплывают за буйки. Также можно утонуть на пляже сомнительного вида или там, где есть табличка – купаться запрещено.

Иногда причиной утопления бывает обострение таких болезней, как эпилепсия, гипертония, астма. Человек теряет сознание и утопает. Нередко люди не умеющие плавать тонут от испуга. Упав в воду, они гребут изо всех сил ногами и руками, зовут на помощь, из легких быстро выходит воздух, после чего они идут на дно.

Бывает утопление в морской воде, утопление в бассейне или утопление в ванной. Утонуть в болоте могут даже лица умеющие плавать. Здесь у человека нет возможности свободно двигаться и спастись. Частая причина утоплений – судороги мышц. Обычно это случается при купании в ледяной воде.

Еще можно утонуть в море во время шторма. Волна может вынести человека в открытое море, а также накрыть с головой. Утонуть может любитель или даже профессионал подводного плавания. Утопление водолазов нередко сопровождается кессонной болезнью – человеку становится плохо под влиянием атмосферного давления.

Дополнительно можно утонуть, если купаться после обильного приема пищи, от головокружения при нырянии, от удара о поверхность воды.

По официальным данным гибель на воде является третьей по частоте причиной смертности. Ежегодно от утопления гибнет около 400 тыс. человек. Каждый час вода уносит жизни около 40–45 человек, 7% из них – дети.

Зачем соблюдать правила безопасности поведения на водоёмах?

Каждый ученик ответил «чтобы не утонуть», и они совершенно правы, потому что соблюдение правил поведения на воде может спасти нашу жизнь.

Памятка «Правила поведения на воде»

1.Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае несчастного случая вы можете получить специализированную помощь спасателя. Непроверенный водоем - водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно - может привести к травме, ныряние - к гибели.

2. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Это основная причина гибели людей на воде.

3.Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них - это опасно для жизни, вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.

4.Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду, при необходимости залезть в лодку, делать это надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать.

5. Не пользуйтесь надувными матрасами, камерами, досками особенно при неумении плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

6. Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.

7. Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.

8. Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйтесь на воде, не пугайте других.

Алгоритм оказания первой доврачебной помощи при утоплении

1.Убедись, что тебе ничто не угрожает. Извлеки пострадавшего из воды. (При подозрении на перелом позвоночника — вытаскивай пострадавшего на доске или щите.)

2.Уложи пострадавшего животом на свое колено, дай воде стечь из дыхательных путей. Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей. Очисти полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т.п.). Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь».

3.Определи наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.

4.Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют — немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации. Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.

Список литературы

Статистика утонувших: печальные данные о погибших на воде (vawilon.ru)

Правила безопасности на воде в летний период (gosuslugi.ru)

Безопасность на воде - Бытовые ЧС - МЧС России (mchs.gov.ru)9