

Памятка купающимся

В летний жаркий день у всех возникает одно желание — поскорее к реке, покупаться, поплавать в прохладной воде, погреться на солнышке и отдохнуть в тени деревьев. И это естественно, вода чудесное средство для отдыха, оздоровления организма и повышения работоспособности. Даже один час, проведенный на берегу реки или озера снимает усталость целого рабочего дня.

Однако не всем полезно купаться:

больным туберкулезом, малярией, ревматизмом, эпилепсией купание противопоказано; требуется большая осторожность при болезнях сердца; нельзя увлекаться купанием и людям, склонным к обморокам и припадкам, а также при повреждении барабанных перепонки.

Первое купание нужно начинать в безветренную солнечную погоду при температуре воды для взрослых и — для детей. В воде не следует оставаться более 2 минут.

Длительность времени последующих купаний можно доводить до 15 минут. Купаться рекомендуется два раза в сутки — утром и вечером, в заведомо безопасных или специально отведенных для этого местах.

Если же поблизости нет пляжа, можно расположиться для купания на чистом песчаном берегу с отлогим спуском. Вода, в выбранном для купания месте, должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям, и т.п. Засоренный водный участок опасен даже для опытных пловцов.

Следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому.

Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.

Рекомендуется помнить простую истину: если перед купанием человеку холодно, то в воде он не согреется, нужно до купания согреться.

Купаясь и плавая, нельзя допускать наступления вторичного озноба, который характеризуется сужением сосудов, кожа при этом бледнеет, губы синеют. Для преодоления такого состояния организма надо прекратить купание и, посредством энергичного растирания тела полотенцем, добиться согревания кожи.

Категорически запрещается купаться:

в реках с сильным течением, многочисленными водоворотами; около мостов, ледорезов и т. п.

Каждый пловец должен понимать, что, купаясь в запретных местах, он может причинить несчастье не только самому себе, но и окружающим. Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде. Водовороты затягивают пловца на такую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не в состоянии выплыть из него. Но уж коль попал в водоворот, пугаться не следует. Надо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Еще более опасно прыгать головой в воду в местах неизвестной, можно удариться головой о грунт, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Нырять можно лишь в местах, специально для этого отведенных. Прежде чем прыгнуть, надо убедиться, что поверхность воды свободна от купающихся. Если же кто-то уже прыгнул, надо выждать, пока он не появится на поверхности. Если кто-нибудь собирается нырнуть, нельзя мешать ему и нырять одновременно с ним. Очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. «Пьяный в воде - наполовину утопленник» — говорит мудрая народная пословица. Подвыпивший человек теряет над собой контроль и плохо ориентируется. Ему кажется даже «море по колено», Вот почему купаться в нетрезвом виде строго воспрещается. Нередки случаи, когда человек терпит бедствие на воде из-за судорог, внезапно сковывающих его движения. Избежать судорог при купании и плавании нетрудно, надо строго соблюдать меры предосторожности на воде.

Если судороги появились:

надо переменить стиль плавания, а при возможности выйти из воды;
если же этого сделать нельзя, то для устранения судорог надо расслабить сокращающиеся мускулы путем растирания сведенной мышцы;
судороги мышц пальцев рук прекращаются, если энергично и часто разжимать и сжимать пальцы в кулак;
при судорогах кисти рук их надо энергично сгибать и разгибать в суставе;
судороги руки можно устранить сгибанием и разгибанием руки в локте;
при судорогах мышц живота сгибать и разгибать колени, подтягивая их к животу;
судороги в икрах и большом пальце ноги устраняются, если одной рукой держаться за пальцы ноги, а другой нажимать на колено и таким образом выпрямлять ногу;
если судороги схватили лодыжки, надо сгибать и разгибать ноги.

Все перечисленные выше приемы устранения судорог может успешно выполнить только тот, кто хорошо умеет плавать. Но лучше всего – иметь при себе «английскую» булавку. Даже один укол, бывает, спасает жизнь. Вода не страшна тем, кто плавает хорошо. Поэтому первое условие безопасного отдыха на воде - это умение плавать и оказание помощи товарищу, попавшему в беду.

Однако и умеющий плавать должен постоянно соблюдать осторожность на воде, быть дисциплинированным и строго придерживаться наших советов. Нарушение правил купания и плавания ведет к несчастным случаям, к гибели на воде.

Отдыхая на берегу и воде, конечно, следует помнить об охране окружающей среды: не засорять и загрязнять воду и берега.