

## БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ ЛЕТОМ

Почему мы так любим купаться? Может быть, к этому нас подталкивает неосознанная память о тех далеких временах, когда все живое на Земле могло существовать только в воде? Да и сейчас 71% поверхности Земли составляют моря и океаны. И это не считая бесчисленных озер, рек, прудов и искусственных водохранилищ!

Что за летний отдых без купания? Тоска, да и только. Особенно когда солнышко припекает, а прохладная вода пруда или речки, озера или моря так и манит, так и приглашает окунуться. Но и манящая прохладой вода может грозить смертельной опасностью. Прежде всего, нужно обязательно уметь плавать. Недаром еще у древних греков это умение считалось такой же необходимостью, как и умение читать. Но, научившись вполне прилично плавать, мы сразу забываем об опасностях, грозящих нам в воде. А между тем каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек. И большинство из них умели плавать...

Окунуться и поплавать - это хорошо, даже полезно. А еще лучше купаться с комфортом. То есть с удобствами. Думаешь, мы посоветуем купаться только в бассейне или джакузи? Вовсе нет! Но мелочи (а на самом деле - очень даже крупности), о которых ты не подумал - или не подумала - могут испортить все удовольствие. Какие? А вот какие!

Прежде всего спроси у взрослых, стоит ли вообще купаться в этом озере (реке, пруду) - достаточно ли чистая там вода. А то еще подхватишь какую-нибудь инфекцию и будешь лечиться все оставшееся лето.

А теперь поговорим немного о безопасности на воде. Правила поведения на воде были сформулированы еще в XIX веке, когда в 1872 году в России организовали Общество спасения на водах. **Сегодня они примерно те же:**

- Никогда не купайся в одиночку в незнакомом месте (неизвестная глубина, камни, коряги). Впрочем, в знакомом тоже. И никогда не заплывай один далеко от берега - только с друзьями, которые плавают не хуже тебя. Мало ли что... Да и скучно одному, правда? А вообще запомни, что безопаснее всего купаться в зоне, огороженной буйками или поплавками. Поверь, их не просто так устанавливают.
- В холодную воду заходи медленно, особенно если это первое твое купание в этом сезоне. Иначе может свести ногу. Или голова закружится.
- Не ныряй и не прыгай с обрыва в воду, если ты не уверен, что дно чистое. Сначала поплавай, а еще лучше - узнай у местных ребят, нет ли под водой затопленных бревен или арматуры - ржавых железок, о которые можно пораниться.
- Не купайся в реке, по которой плавают катера или суда. Или по крайней мере держись от них подальше. Волна от катера может накрыть тебя с головой - весьма сомнительное и небезопасное удовольствие. А если ты подплывешь слишком близко к судну, тебя может затянуть под винты.
- Не устраивай в воде игры с шуточными «утопление».
- Пользоваться надувным матрасом (кругом, автомобильной камерой) надо только под присмотром взрослых: матрас может неожиданно «сдуться» или течение унесет его далеко от берега.
- Если ты плохо плаваешь, держись поближе к берегу. Так, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна. И не поддавайся на уговоры друзей, плавающих лучше тебя. Им - забава, а ты рискуешь наглотаться воды. Только учишься плавать? - тогда не заходи глубже, чем по пояс.
- Устал плавать? - отдохни, не старайся установить рекорд по плаванию. Мирового рекорда тебе все равно не побить. От перенапряжения могут начаться судороги. Мышечная судорога - у пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает.
- Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде. Самый распространенный способ - лечь на спину, расправив ноги и руки, расслабиться и отдохнуть 2-3 минуты, лишь

легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении. Кстати, на море, в соленой воде, это сделать легче.

- Наконец, последнее: не купайся подолгу. Какой бы теплой ни казалась вода, переохладиться и заболеть - проще простого. Как только ты начал покрываться "гусиной кожей", а зубы стали отбивать чечетку, немедленно выходи из воды. После этого вытрись насухо и вытряси воду из ушей. Хорошо прогрейся, поиграй в мяч, побегай и только потом иди купаться снова.

Практически все, кто когда-либо тонул - и дети, и взрослые - были твердо уверены, что уж с ними-то такой ситуации никогда не случится. Почему? А потому. Не может такого быть - и все тут. Ведь они так здорово умеют плавать! Кстати, по статистике чаще всего тонут как раз хорошие пловцы. Хорошие и потому самонадеянные.

Но разве можно тонуть и при этом вспоминать какие-то там рекомендации?

Очень даже можно! Хорошо усвоенное правило само всплывет в голове и поможет всплыть тебе.

**Главное правило:**

**НЕ ПОДДАВАЙСЯ ПАНИКЕ!**

- Не стой на обрывистом берегу или на краю причала. Что? Уж ты-то ни за что не упадешь? А ты внимательно прочел все, что было написано выше? Вот так-то...

- Если ты начал тонуть, не барахтайся, а перевернись на спину, выплюни воду и сделай глубокий вдох. Успокойся, отдохни, лежа на спине, - вода удержит тебя, не сомневайся! Отдохнул? - Вот теперь можно медленно и спокойно доплыть до берега. Или, если нужно, позвать на помощь.

- А если ногу свело? Тогда погрузись на секунду с головой и, выпрямив ногу, сильно потяни на себя ступню за большой палец.

- Никогда не зови на помощь в шутку - в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что ты опять шутишь.

- Не шали в воде. Не окунай друзей с головой и не ставь им подножки. Если ты подплывешь к приятелю под водой и резко дернешь его за ноги, а он в этот момент как раз сделает вдох - приятель упадет в воду и захлебнется.

- Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь. А как бы не пришлось спасать двоих. Запомни, что спасти утопающего может только тот, кто сам неплохо плавает.

- Брось утопающему спасательный круг, надувную игрушку или матрас. Мяч тоже плавает, но его трудно поймать. Но зачастую ничего такого под рукой не оказывается. В таком случае позови взрослых. А если и их нет поблизости, а уж тем более - спасательной станции? Выходит, вся надежда на тебя.

- Что делать, если у вас на глазах тонет человек, а под рукой нет ни спасательного круга, ни даже веревки, чтобы бросить ее утопающему? Прежде всего, ободрите его криком и плывите на помощь. Подплыв к терпящему бедствие человеку, нужно поднырнуть под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (самый распространенный прием - за волосы), плыть вместе с ним к берегу - Если он в отчаянии пытается схватить вас за шею, руки или ноги - нырните: тонущий человек, повинувшись инстинкту самосохранения, выпустит вас.

Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут:

- повернув его голову на бок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос;

- положите пострадавшего животом себе на колени (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.

Зная все правила безопасного поведения на воде, вы всегда сможете хорошо провести время на различных водных объектах, и в случае непредвиденных обстоятельств всегда оказать помощь пострадавшим нуждающимся в вашей помощи. Берегите себя и соблюдайте все правила безопасного поведения на водных объектах.