

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья...

или правила безопасного поведения на воде

Лето у каждого из нас ассоциируется с теплыми солнечными деньками, а также с купанием в водоемах. Конечно, многие в это время устремляются к морю. Но не всем это удовольствие по карману. Вот и приходится довольствоваться тем, что имеем. Для того чтобы сделать отдых у воды приятным и во всех отношениях безопасным нужно придерживаться общепринятых правил поведения на пляже.

Правило 1-ое: Купание следует начинать в солнечную погоду при температуре воды 18-20оС, воздуха 20-25оС. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Нельзя входить в воду, нырять в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, общем недомогании, ознобе, переохлаждении, состоянии алкогольного опьянения, которые представляют серьезную опасность купающимся.

Правило 2-ое: Не умея плавать – нельзя заходить в воду выше пояса, а при наличии течения вообще не заходить. Нарушение этого правила, в сочетании с попаданием на яму, обрыв очень часто приводит к трагедии.

Правило 3-е: Не купайтесь натощак и раньше чем через 1,5-2 часа после еды.

Отдых у воды, как правило, связан с приемом пищи. В связи с этим изменяется порядок кровообращения. Задача организма в этот момент – обеспечить переваривание пищи. В результате, в мышцы рук и ног поступает меньше крови, а с ней – кислорода. Они становятся вялыми, не способными к физическим нагрузкам.

Правило 4-ое: При заплывах умейте правильно рассчитывать силы.

Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным влияниям.

Правило 5-ое: Вода не любит паники! Чтобы с Вами не произошло на воде – не пугайтесь. Выбирайте для купания безопасные, а лучше специально отведенные для этого места.

Помните! Попав на сильное течение, не плывите против него, не тратьте силы, а используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.

При судорогах измените, способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы, ускоряя их расслабление, и плавно плывите к берегу. В случае судороги мышц голенистопа - подтяните ногу, а затем пальцы стопы потяните на себя. Возможно, это придется сделать несколько раз. Но Вы должны помнить о том, что Вы умеете держаться на воде.

Также важно помнить, что ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;
- купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;
- прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок;
- допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения;
- подавать ложные сигналы бедствия;
- перемещаться в лодке с места на место при катании;
- использовать для плавания доски, бревна, камеры автомашин и другие вспомогательные средства;
- загрязнять и засорять водоемы.

ЗДОРОВОЕ КУПАНИЕ – САМОЕ БЕЗОПАСНОЕ

Жарким летом купальщиков не пугает ни мутная, ни «цветущая» вода, таящая угрозу, унести домой на себе паразитов или подхватить энтеровирусную инфекцию. Эпидемиологи запрещают купание в открытых водоемах, когда микробиологическое загрязнение превышает допустимый уровень, например, из-за обилия кишечной палочки (показатель загрязнения воды фекальными массами). Такой запрет на купание в открытых водоемах вводится на основании лабораторных исследований проб воды из реки, показавших высокое микробное и вирусное загрязнение.

Не пренебрегайте запретами медиков - не входите в воду, когда объявлен санитарный запрет на купание в определенных водоемах, или в местах, где стоят запретительные аншлаги. Опасность энтеровирусной инфекции обычно наступает с приходом жары. Открытые водоемы являются основным источником этой заразы. Не пейте из фонтанчиков и родничков на пляже, а также старайтесь при плавании вода не попала в рот.

Почти каждый год в Беларуси регистрируются как спорадические случаи, так и вспышки энтеровирусной инфекции. Особенно подвержены ей люди со слабым иммунитетом, большинство заболевших - дети. Инкубационный период этого заболевания длится до трех недель. Пострадавшие обращаются к врачам с жалобами на головную боль, высокую температуру, рвоту. В такое состояние они входят, вернувшись после купания домой. Зараженный человек в быту становится источником инфекции для своих домашних.

Как и при других кишечных инфекциях, весьма актуально соблюдение элементарных правил личной гигиены — чаще мыть руки с мылом, пить только кипяченую воду, обдавать овощи и фрукты кипятком. Если в семье кто-то заболел, следует сразу же обращаться к врачу. Самолечение чревато осложнениями, необходимо срочно изолировать заболевшего от остальных членов семьи.

Одной из опасных угроз от грязной воды в открытых водоемах является серозный менингит (не путать с более тяжелой менингококковой инфекцией) — наиболее распространенная форма энтеровирусного поражения центральной нервной системы: происходит воспаление оболочек головного мозга. Но такая инфекция встречается довольно редко и очень хорошо поддается терапии в стационарных условиях. В среднем госпитализация длится две недели, потом перенесшие серозный менингит наблюдаются у неврологов, педиатров или терапевтов от полугода до года.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО КУПАНИЯ:

- ✓ оптимальная температура воды для купания -- выше 18⁰С;
- ✓ нельзя оставаться в воде до «посинения», то есть переохлаждения;
- ✓ купаться только в отведенных для этого местах. Нельзя плавать и нырять у бьефов плотин, в загрязненных и заросших водоемах, а

также местах скопления водоплавающих птиц; избегайте речных излучин и мест слияния рек, водоворотов;

- ✓ не заплывайте за ограничительные буйки;
- ✓ не плавайте на подручных средствах -- автокамерах, бревнах, плотках.
- ✓ не ныряйте и не прыгайте в воду с высоты возле гидросооружений -- на дне могут быть металлолом и куски бетонной арматуры.
- ✓ не входите в воду в состоянии опьянения.
- ✓ не умеющим плавать нельзя заходить на глубокие места особенно с быстрым течением.
- ✓ не позволяйте малышам купаться без присмотра. Значительную часть утонувших составляют дети.

Дома после купания лучше принять душ или ванну, чтобы обезопасить себя от инфекции или личинок паразитов.

В БЕДЕ - НА ВОДЕ

По статистике, большая часть любителей летнего купания, не только не умеет плавать, но даже держаться на плаву. Каждое лето смерть на воде забирает от нас жертв собственной неосторожности. В жаркий день нельзя «круто» бросаться в воду по «принципу животного». Шерсть животного не сразу пропускает воду, поэтому оно не чувствует перепада температуры и смело погружается в холодную воду. Врачи не рекомендуют также нырять с ходу сразу же после приема обильной пищи, наоборот, - на голодный желудок. Ни в коем случае нельзя купаться под хмельком – это прямой путь в гости к «водяному». Может произойти кровоизлияние в мозг или резкое нарушение сердечной деятельности.

По медицинской терминологии, утопление - смерть от гипоксии (удушья) в результате закрытия дыхательных путей водой.

Специалисты условно различают три вида утопления:

ИСТИННОЕ - вода заполняет дыхательные пути и легкие, тонущий, борясь за свою жизнь, делает судорожные движения и втягивает в себя воду, которая препятствует поступлению воздуха. У утонувшего кожа синюшная, а изо рта и носа выделяется пенная жидкость.

СУХОЕ - из-за спазма голосовых связок вода в легкие не попадает (отсюда и название), синюшность кожи менее выражена. Утопление сопровождается обмороком. Утонувший сразу опускается на дно.

СИНКОПАЛЬНОЕ - причиной гибели утонувшего является внезапное прекращение дыхания и остановка сердца. Кожа имеет бледную окраску (так называемые - бледные утонувшие).

К беде на воде чаще всего приводят:

утомление,

травмы при нырянии (особенно в незнакомых водоемах),

алкогольное опьянение,

резкая смена температур при погружении в воду после перегрева на солнце,

судороги в ногах,

случайное попадание воды в дыхательные пути с последующим резким спазмом дыхания (купальщик захлебнулся).

СПАСИ СЕБЯ САМ

Человеческое тело легче воды. Даже при минимальных усилиях можно весьма долго продержаться на поверхности как в горизонтальном (на спине с раскинутыми руками), так и вертикальном (подгребая ногами) положении.

На стремнине (быстрое течение в глубоком месте), на излучине (крутой поворот реки) или при попадании в водоворот нужно набрать в легкие побольше воздуха и, нырнув поглубже, отплыть в сторону именно под водой -- это значительно легче сделать, чем стараться отплыть от опасного места на поверхности, так как скорость движения воды на глубине существенно меньше.

Главное, не поддаваться панике в критической ситуации. Если нет надежды на свои силы, нужно во весь голос звать на помощь.