**Правила безопасности на воде**

Вода – опасная для людей стихия. Даже спокойная водная гладь, несмотря на кажущуюся безопасность, таит в себе угрозы.

Трагические происшествия на воде больше всего происходят с детьми которые остаются без внимания родителей.

«**Безопасность на воде для детей**» направлена на обучение ребят правилам поведения и снижения количества несчастных случаев. Ребенок дошкольного и младшего школьного возраста всегда должен купаться под присмотром взрослых.

Более взрослые дети подросткового возраста, если и идут сами к водоему, то должны плавать только в специально отведенных для этого местах с безопасным проверенным дном, при отсутствии глубоких ям, сильного течения, водоворотов или больших волн. Многие несчастные случаи происходят именно из-за купания в запрещенных местах.

Достаточно взрослые дети уже должны знать не только правила поведения на воде и уметь плавать, но и обладать навыками поведения в критических ситуациях. Они должны понимать как себя вести, если судорогой свело ногу, уметь определить тонущего человека, оказать первую медицинскую помощь и т.д.

Правила безопасности на воде для детей.

Что нужно знать родителям про безопасность детей на воде

* Купаться надо часа через полтора после еды;
* Если температура воды менее +16 °С, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания;
* При температуре воды от +17 до +19 °С и температуре воздуха около 25 °С, в воде не следует находиться более 10-15 минут;
* Плавать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах. Если вы решили поплавать, находясь в местах дикой природы, то выбирайте место с чистой водой, глубиной до 2-х метров, с ровным гравийным или песчаным дном и где течение воды слабое, то есть не превышает 0,5 м/с). Всегда хорошо проверяйте дно и следите за купающимися детьми. Дети должны купаться у самого берега. Никогда не купайтесь в заболоченных местах;
* Если вы находитесь в нетрезвом состоянии, то не пускайте детей в воду, они, оставшись без присмотра, могут попасть в беду.

Основные правила безопасности детей на воде

* Запрещено заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега;
* Нельзя близко подплывать к судам;
* Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно;
* Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест;
* Нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой;
* Нельзя купаться в шторм и при сильных волнах;
* Не купайся в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться;
* Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега;
* Нельзя играть в воде в игры связанные с захватами соперника и удержанием его под водой, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.

Необходимо обучить детей – правилам поведения в критических ситуациях.

            Если во время плавания заплыл в заросли водорослей – не надо паниковать. Плыви медленно и аккуратно, освобождайся от стеблей растений, гребки совершай у самой поверхности воды.

Если ты попал в водоворот, то надо набрать в легкие как можно больше воздуха, нырнуть под воду и резко под водой свернуть в сторону от водоворота.

Если попал в сильно течение, то не надо пытаться плыть против него – это заберет все силы. Плыви по течению, но под таким углом, чтобы всё время приближаться к берегу. Возвращайся назад по суше.

Правила безопасности на воде для детей – как избавится от судороги.

Если чувствуешь, что мышцу свела судорога, надо немедленно выйти из воды. Если не возле берега и доплыть быстро не удастся, то сделать можно следующее:

* Судорога пройдет, если мышцу которую она свела уколоть чем-то острым, например, булавкой. Именно поэтому при дальних и долгих заплывах рекомендуется прикалывать сбоку плавок небольшую английскую булавку.
* Если чувствуешь, что устаешь и тело начинают хватать слабые кратковременные судороги, перевернись на спину, отдохни и плыви какое-то время на спине;
* Если судорога свела пальцы руки, то надо резко сжать пальцы в кулак, а затем резко выбросить руку вперед и в наружную сторону (правую — вправо, левую — влево) при этом разжав резко пальцы;
* Если судорога свела икроножную мышцу, то надо принять согнутое положение, и потянуть двумя руками стопу, сведенной судорогой ноги, на себя к животу и груди;
* Если судорога свела мышцу бедра, то надо обхватить руками лодыжку ноги с наружной стороны (ближе к стопе) и с силой потянуть её назад к спине.

Потренируйся делать движения, которые помогут тебе избавиться от судороги. Пусть взрослые проверят, насколько правильно ты их делаешь. Это важные знания, от них может зависеть твоя жизнь. При этом надо помнить, что есть несколько методик избавления от судорог. Но всегда помни, что самая лучшая защита от судорог, это не плавать долго и далеко от берега и не лезть в холодную воду. Всегда соблюдай правила безопасности и ты будешь надежно защищен!

Всегда помни и соблюдай правила безопасности на воде для детей и учи этому товарищей. Безопасность в данном случае не признак трусости, а осторожность разумных людей. Не поддавайся на провокации и глупости и не делай неправильные поступки из-за того, что все так делают.

**Спасение на воде: первая помощь утопающему.**

Солнце все сильнее припекает. Вода на водоемах прогревается. Количество пикников увеличивается. Градус в организме многих людей поднимается, а здравомыслие часто отходит на второй план. Результат – утопленники. Причем, как показывает статистика и сводки новостей, люди, несмотря на все предупреждения и другие превентивные меры, все также продолжают тонуть. Причина в большинстве случаев – жара, алкоголь, вода – судорога, потеря сознания.

Чтобы этого не произошло необходимо соблюдать правила безопасности на воде и уметь оказывать помощь тонущему человеку.

Как действовать в ситуации, когда человек начинает тонуть и нуждается в помощи другого человека и что делать после того как вы вытащили человека из воды.

Помощь утопающему. Что делать?

Если Вы увидели тонущего человека, необходимо:

1. Вытащить человека из воды;
2. Вызвать скорую;
3. Оказать ему доврачебную медицинскую помощь.

Эти 3 пункта, если их выполнить правильно и быстро, фактически являются залогом благополучного завершения ситуации. Промедления не допустимы!

1. Вытаскиваем тонущего человека из воды

Тонущий человек в большинстве случаев впадает в панику, не слышит слов, и не понимает происходящего. Он хватается за все что можно и этим становиться опасным для человека, который хочет его спасти.

**Если человек в сознании**

Чтобы вытащить человека из воды, если он в сознании, бросьте ему плавающий предмет — надувной мяч, доску, веревку и др., чтобы он мог схватиться за него и успокоиться. Таким образом, Вы сможете спокойно его вытащить.

**Если человек без сознания или обессилен:**

1. Будучи еще на берегу максимально приблизьтесь к тонущему. Обязательно снимите свою обувь, лишнюю одежду (или хотя бы тяжелую), выверните карманы. Прыгните в воду и приближайтесь к утопающему.
2. Если человек уже ушел под воду, нырните за ним и постарайтесь увидеть его или нащупать.
3. Найдя человека, переверните его на спину. Если тонущий начал за Вас хвататься, быстро избавьтесь от его захвата:

— если утопающий схватил Вас за шею или туловище, то обхватите его одной рукой за поясницу, а второй рукой оттолкните его голову, упираясь в подбородок;  
— если схватил за руку, то выверните ее и выдергивайте из рук утопающего.

Если такие методы не помогают избавиться от захвата, то наберите в легкие воздух и ныряйте, тонущий будет менять захват, и Вы сможете в этом время от него освободиться.

Постарайтесь действовать спокойно и не проявляйте жестокости к утопающему.

1. Транспортируйте тонущего на берег. Для этого существует несколько методов:

— находясь сзади, обхватите подбородок своими ладонями с двух сторон и гребите к берегу ногами;

— просуньте свою левую руку под мышку левой руки тонущего, при этом, захватите своей левой рукой также и запястье его правой руки, гребите ногами и одной рукой;  
— возьмите своей рукой пострадавшего за волосы и положите его голову на свое предплечье, гребите ногами и одной рукой.

2. Первая помощь утопающему (Доврачебная помощь)

Когда Вы вытащили пострадавшего на берег, срочно вызовите скорую помощь и начинайте незамедлительно оказывать ему первую доврачебную помощь.

1. Встаньте рядом с пострадавшим человеком на одно колено. Положите его себе на колено животом вниз и откройте ему рот. При этом надавливайте своими руками на его спину, чтобы из него вытекла вода, которой он наглотался. У пострадавшего могут появиться [кашель](https://medicina.dobro-est.com/kashel-prichinyi-vidyi-i-lechenie-kashlya.html)и [рвота](https://medicina.dobro-est.com/rvota-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-rvotyi.html) – это нормально.

Если человек в полусознательном состоянии, и у него начались приступы рвоты, не допускайте, чтобы он лежал на спине, иначе он может подавиться рвотными массами. При необходимости, помогите извлечь из его ротовой полости рвотные массы, тину или другие вещества, мешающие нормальному дыханию.

1. Положите пострадавшего на спину. Положите ему под голову что-нибудь, чтобы она была немного возвышена. Для этого можно использовать одежду, скрученную в валик или свои колени.
2. Если у человека отсутствует дыхание в течение 1-2 минуты, это может привести к летальному исходу.

Признаками остановки сердца являются: отсутствие пульса, дыхания, расширенные зрачки.

Если данные признаки присутствуют, срочно начинайте предпринимать реанимационные мероприятия – делайте [искусственное дыхание](https://medicina.dobro-est.com/iskusstvennoe-dyihanie-i-massazh-serdtsa-pravila-i-tehnika-provedeniya.html) «рот в рот» и [непрямой массаж сердца](https://medicina.dobro-est.com/nepryamoy-massazh-serdtsa-pravila-i-tehnika-provedeniya.html).

**Искусственное дыхание «рот в рот».** Наберите в легкие воздух, зажмите нос пострадавшего, приблизьте Ваш рот ко рту пострадавшего и выдохните. Необходимо делать 1 выдох в 4 секунды (15 выдохов в минуту).

**Непрямой массаж сердца.** Положите свои ладони друг на друга на грудь, пострадавшего между его сосками. В паузах между выдохами (во время искусственного дыхания) делайте по 4 ритмичных нажима. Давите на грудь довольно сильно — чтобы грудина смещалась вниз примерно на 4-5 см, но не более, чтобы не усугубить ситуацию и дополнительно не навредить человеку.

Если пострадавший человек пожилого возраста, то надавливание должно быть щадящим. Если пострадавший ребенок, то надавливайте не ладонью, а пальцами.

Делайте искусственное дыхание и непрямой массаж сердца до тех пор, пока человек не придет в себя. Не опускайте руки и не сдавайтесь. Бывали случаи, когда человек и после часа подобных мер приходил в себя.

Удобнее всего реанимировать вдвоем, что бы один делал искусственное дыхание, а второй [непрямой массаж сердца](https://medicina.dobro-est.com/nepryamoy-massazh-serdtsa-pravila-i-tehnika-provedeniya.html).

1. После восстановления дыхания, до приезда скорой помощи, положите человека на бок, чтобы он устойчиво лежал, укройте и согрейте его.

Если скорая приехать не может, а есть автомобиль, все приведенные пункты выполняйте в автомобиле, пока едете в ближайшее медицинское учреждение.