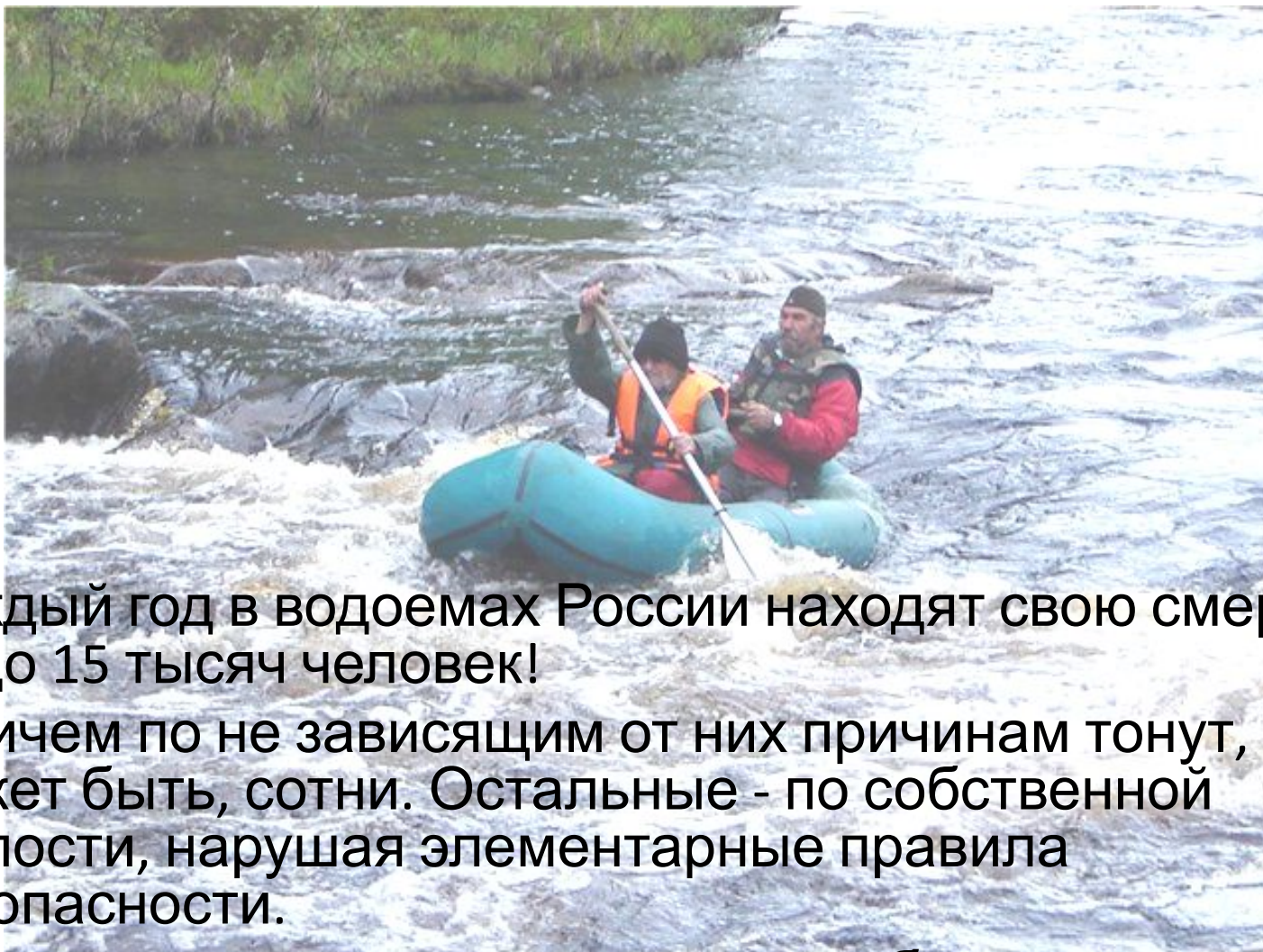
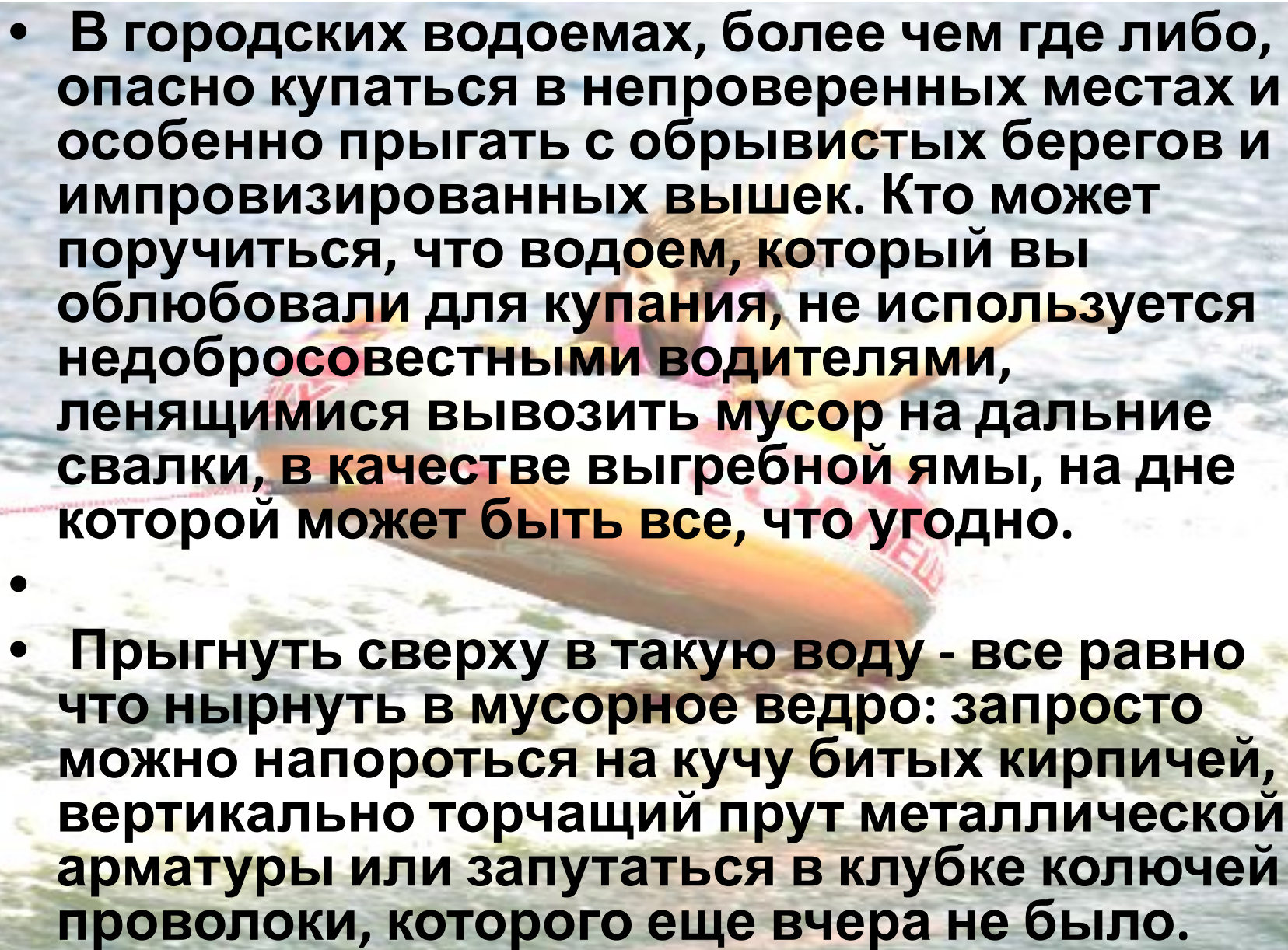


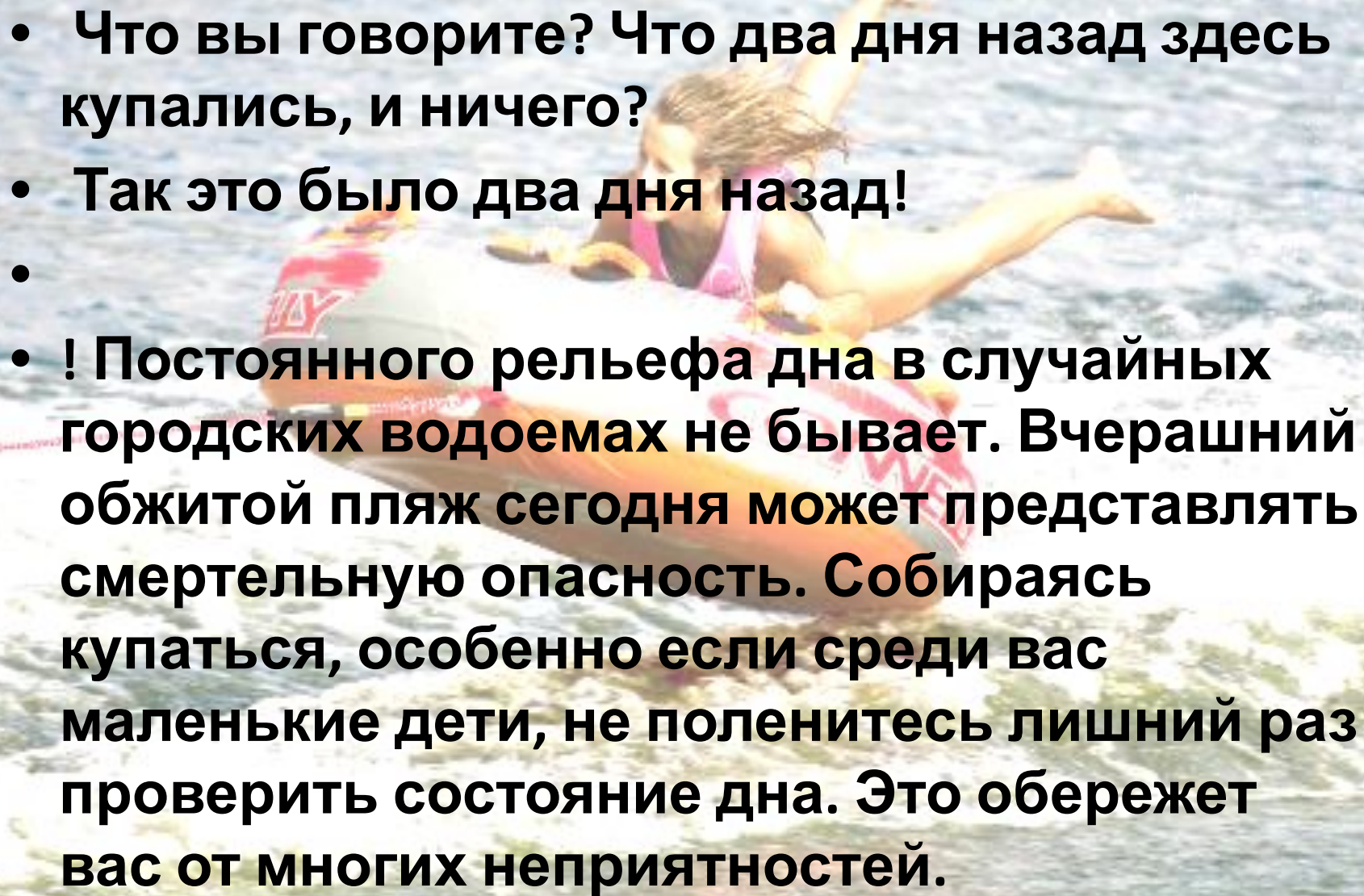
Правила поведения на воде



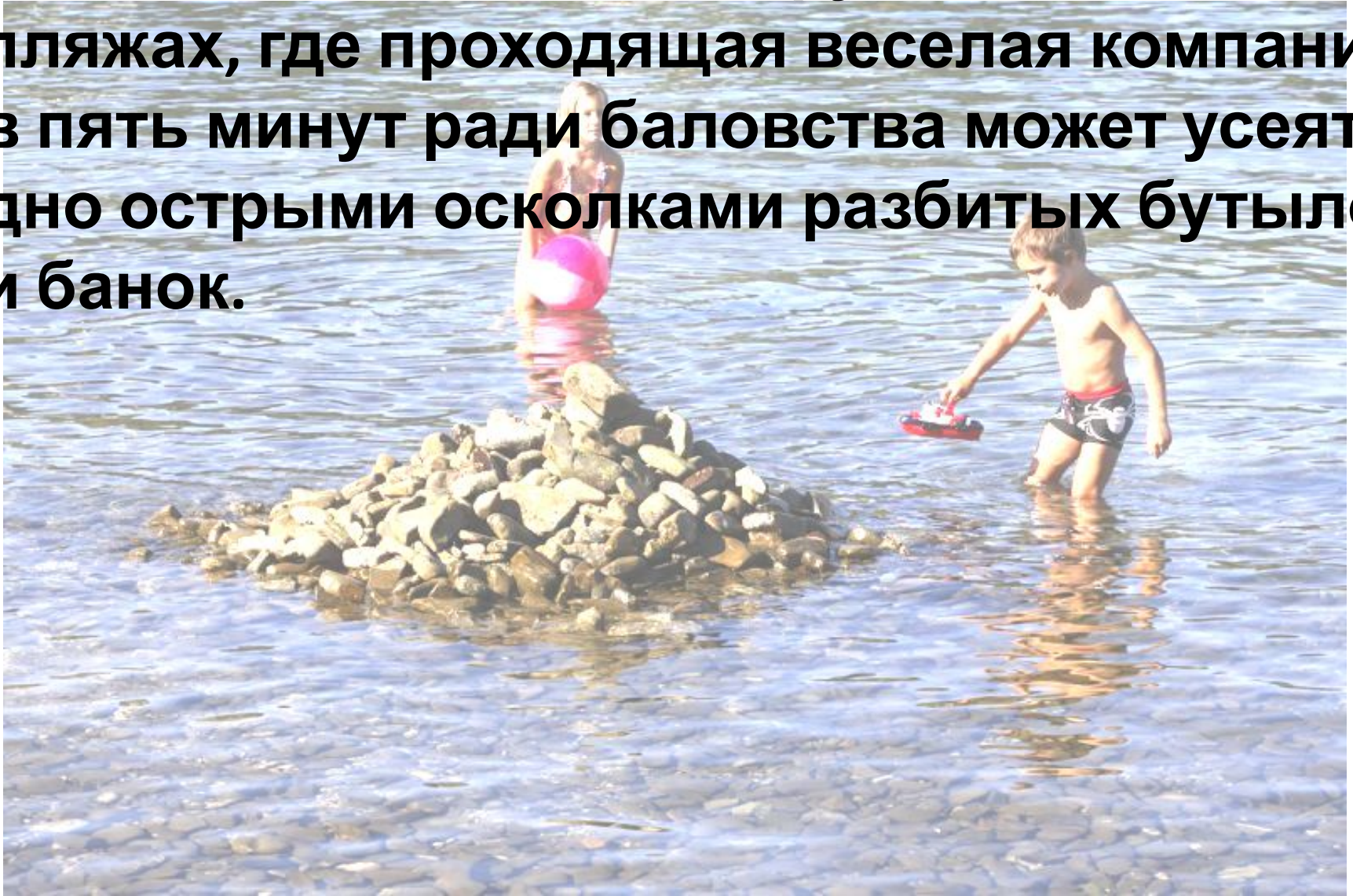


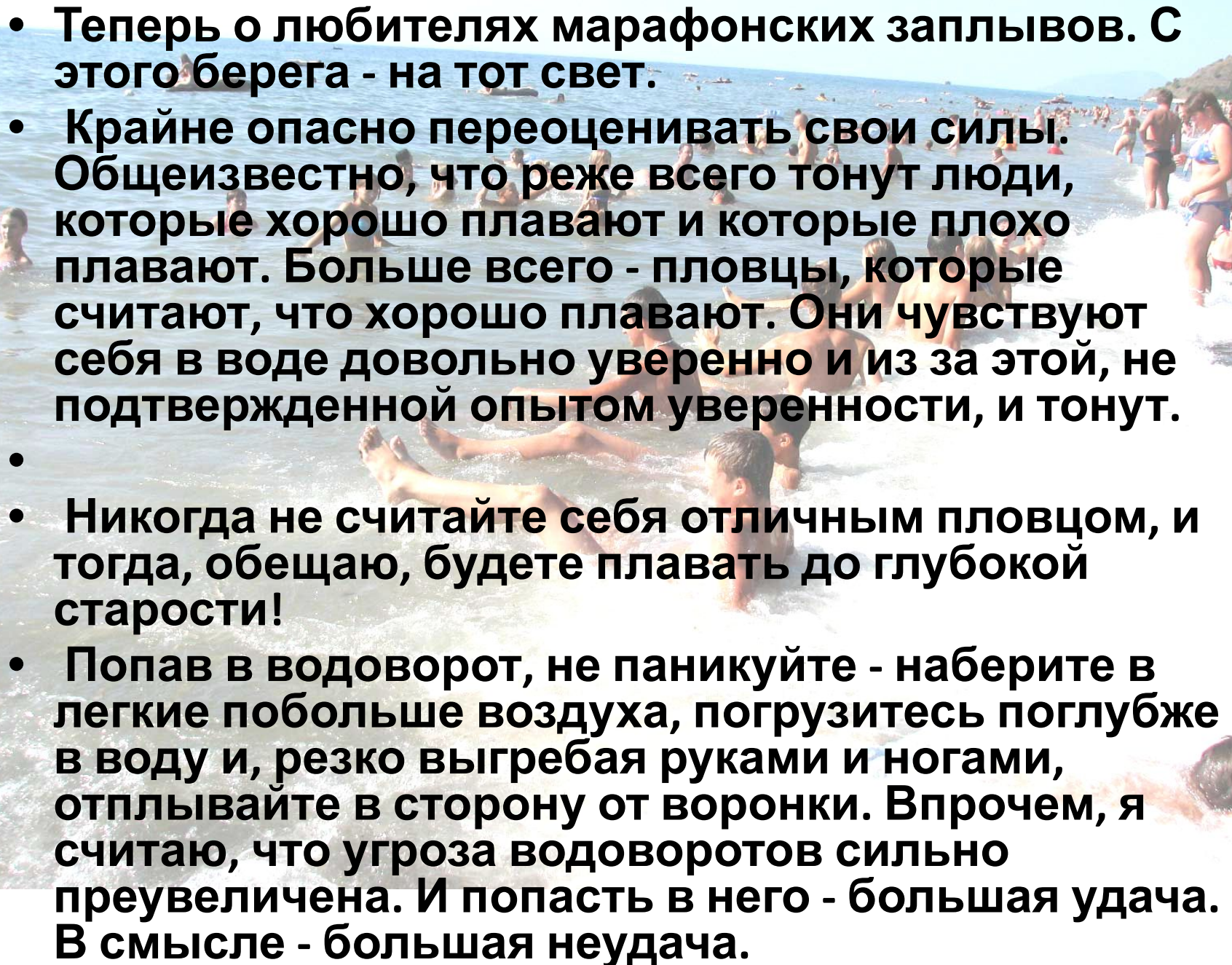
- Каждый год в водоемах России находят свою смерть от 10 до 15 тысяч человек!
- Причем по не зависящим от них причинам тонут, может быть, сотни. Остальные - по собственной глупости, нарушая элементарные правила безопасности.
- Главное из которых гласит: **не зная броду - не суйся в воду!**
- Ну зачем вы стали здесь купаться? Жарко? Ну да, в морге, куда вы так стремитесь, прохладней будет.

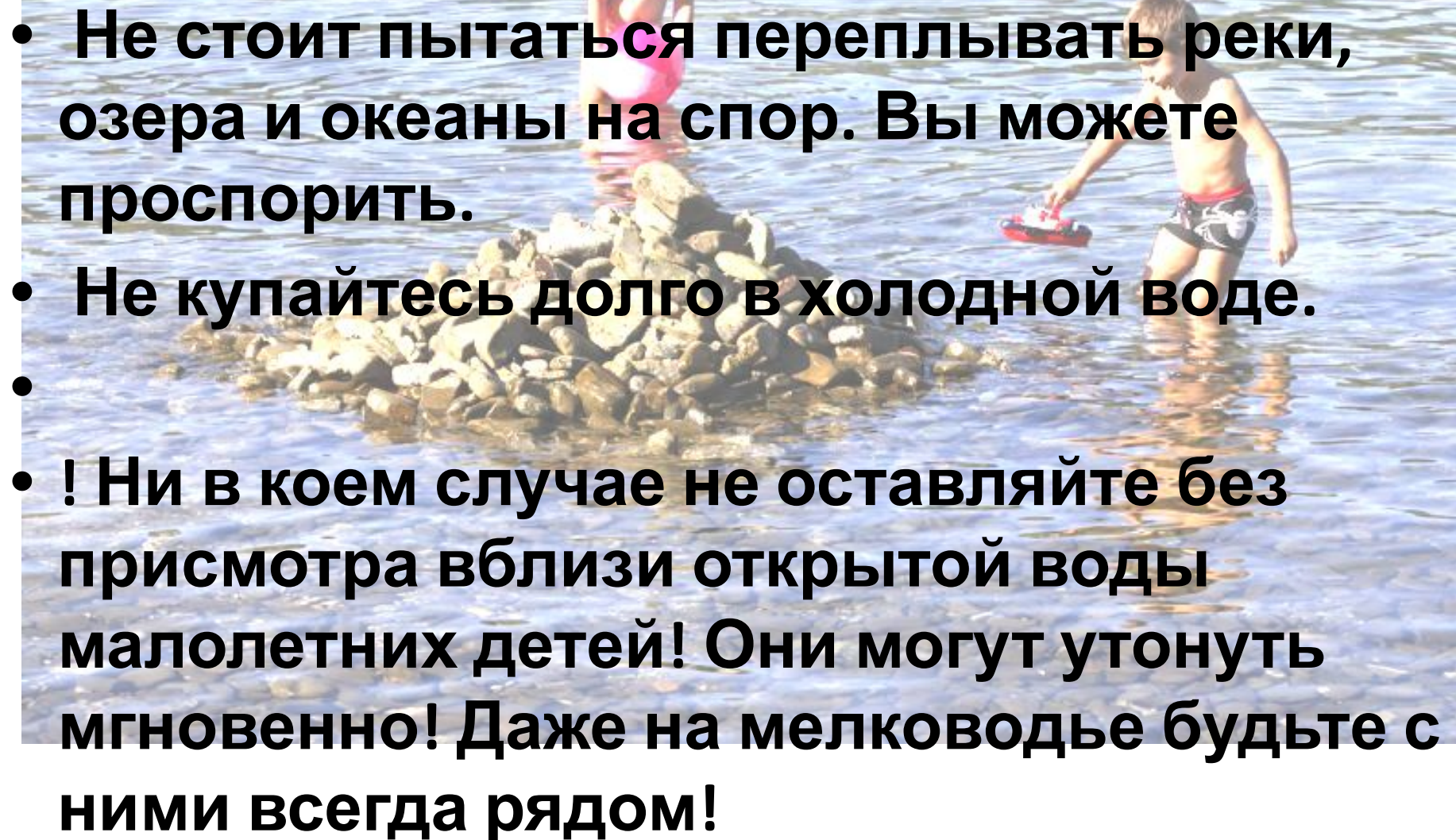
- 
- A person is floating in a body of water, holding a large orange and yellow lifebuoy. The person is wearing a pink top and a yellow life vest. The water is blue and white with ripples. The background is slightly blurred, showing more of the water and the person's head and arms.
- В городских водоемах, более чем где либо, опасно купаться в непроверенных местах и особенно прыгать с обрывистых берегов и импровизированных вышек. Кто может поручиться, что водоем, который вы облюбовали для купания, не используется недобросовестными водителями, лентяями вывозить мусор на дальние свалки, в качестве выгребной ямы, на дне которой может быть все, что угодно.
 -
 - Прыгнуть сверху в такую воду - все равно что нырнуть в мусорное ведро: запросто можно напороться на кучу битых кирпичей, вертикально торчащий прут металлической арматуры или запутаться в клубке колючей проволоки, которого еще вчера не было.

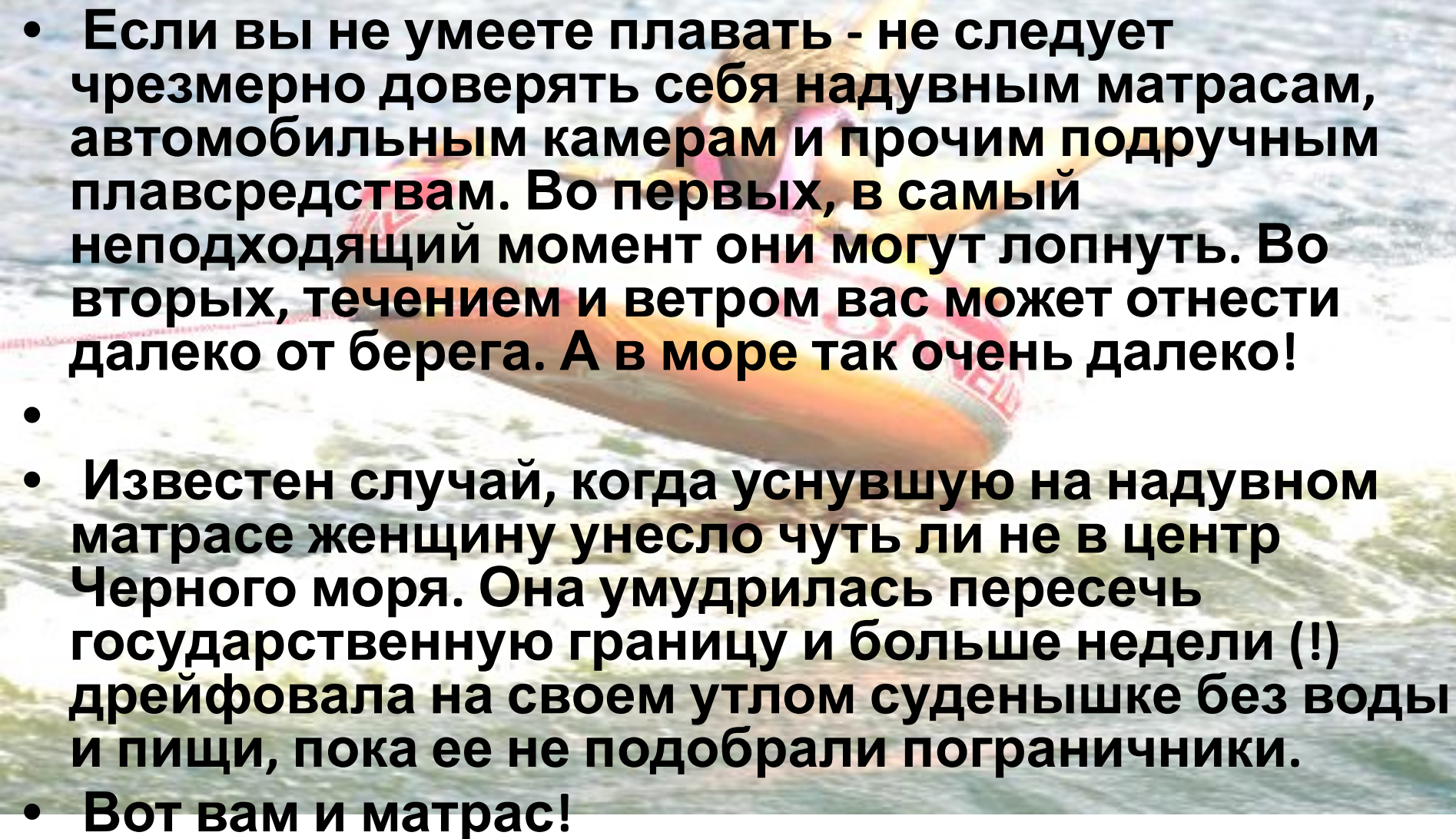
- 
- **Что вы говорите? Что два дня назад здесь купались, и ничего?**
 - **Так это было два дня назад!**
 - **!**
 - **! Постоянного рельефа дна в случайных городских водоемах не бывает. Вчерашний обжитой пляж сегодня может представлять смертельную опасность. Собираясь купаться, особенно если среди вас маленькие дети, не поленитесь лишний раз проверить состояние дна. Это обережет вас от многих неприятностей.**

- **Такую чистку небесполезно проводить даже на специально оборудованных пляжах, где проходящая веселая компания в пять минут ради баловства может усеять дно острыми осколками разбитых бутылок и банок.**

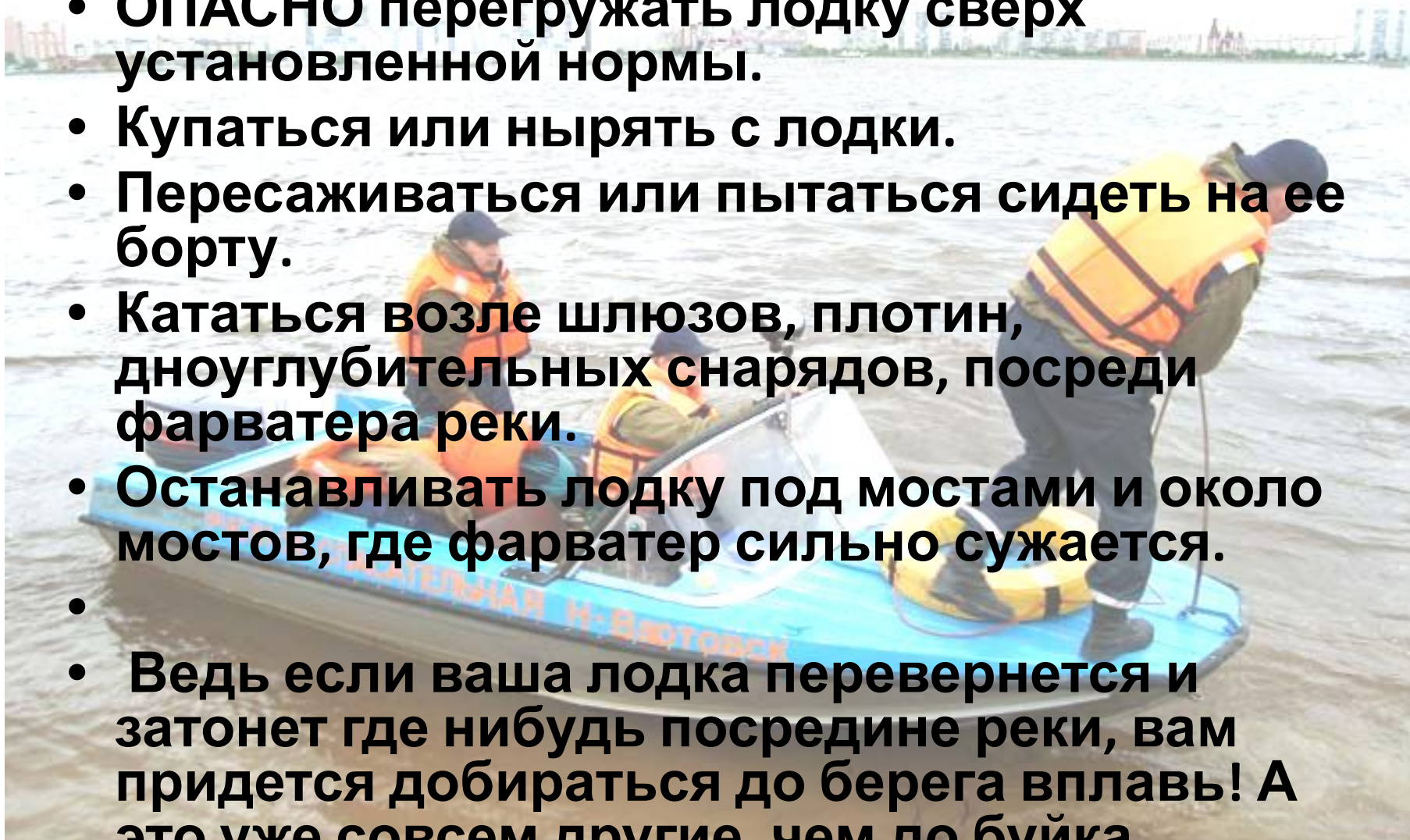


- 
- Теперь о любителях марафонских заплывов. С этого берега - на тот свет.
 - Крайне опасно переоценивать свои силы. Общеизвестно, что реже всего тонут люди, которые хорошо плавают и которые плохо плавают. Больше всего - пловцы, которые считают, что хорошо плавают. Они чувствуют себя в воде довольно уверенно и из-за этой, не подтвержденной опытом уверенности, и тонут.
 -
 - Никогда не считайте себя отличным пловцом, и тогда, обещаю, будете плавать до глубокой старости!
 - Попав в водоворот, не паникуйте - наберите в легкие побольше воздуха, погрузитесь поглубже в воду и, резко выгребая руками и ногами, отплывайте в сторону от воронки. Впрочем, я считаю, что угроза водоворотов сильно преувеличена. И попасть в него - большая удача. В смысле - большая неудача.

- 
- **Не стоит пытаться переплыть реки, озера и океаны на спор. Вы можете проспорить.**
 - **Не купайтесь долго в холодной воде.**
 - **! Ни в коем случае не оставляйте без присмотра вблизи открытой воды малолетних детей! Они могут утонуть мгновенно! Даже на мелководье будьте с ними всегда рядом!**

- 
- A person is floating on a red inflatable mattress in the sea. The person is wearing a pink top and is holding a yellow object. The water is blue and white with some ripples. The background is a blurred sea.
- **Если вы не умеете плавать - не следует чрезмерно доверять себя надувным матрасам, автомобильным камерам и прочим подручным плавсредствам. Во первых, в самый неподходящий момент они могут лопнуть. Во вторых, течением и ветром вас может отнести далеко от берега. А в море так очень далеко!**
 -
 - **Известен случай, когда уснувшую на надувном матрасе женщину унесло чуть ли не в центр Черного моря. Она умудрилась пересечь государственную границу и больше недели (!) дрейфовала на своем утлом суденышке без воды и пищи, пока ее не подобрала пограничники.**
 - **Вот вам и матрас!**

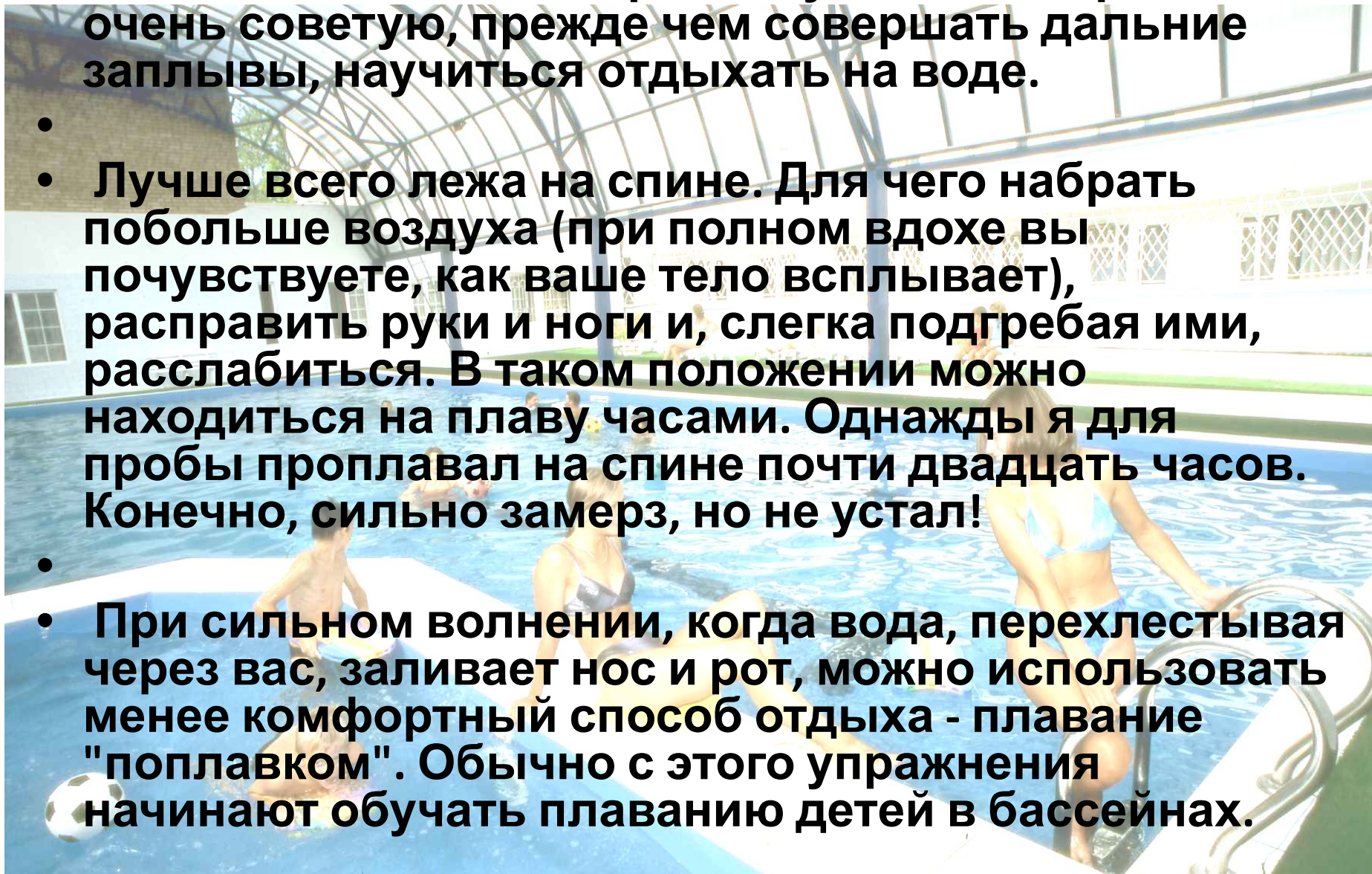
- Теперь несколько правил для любителей гребли на прогулочных лодках.
- **ОПАСНО** перегружать лодку сверх установленной нормы.
- Купаться или нырять с лодки.
- Пересаживаться или пытаться сидеть на ее борту.
- Кататься возле шлюзов, плотин, дноуглубительных снарядов, посреди фарватера реки.
- Останавливать лодку под мостами и около мостов, где фарватер сильно сужается.
-
- Ведь если ваша лодка перевернется и затонет где нибудь посередине реки, вам придется добираться до берега вплавь! А это уже совсем другие, чем до буйка,




- **! В связи с этим, да и просто купаниями в реке, очень советую, прежде чем совершать дальние заплывы, научиться отдыхать на воде.**

- **Лучше всего лежа на спине. Для чего набрать побольше воздуха (при полном вдохе вы почувствуете, как ваше тело всплывает), расправить руки и ноги и, слегка подгребая ими, расслабиться. В таком положении можно находиться на плавучесть часами. Однажды я для пробы проплавал на спине почти двадцать часов. Конечно, сильно замерз, но не устал!**

- **При сильном волнении, когда вода, перехлестывая через вас, заливает нос и рот, можно использовать менее комфортный способ отдыха - плавание "поплавком". Обычно с этого упражнения начинают обучать плаванию детей в бассейнах.**



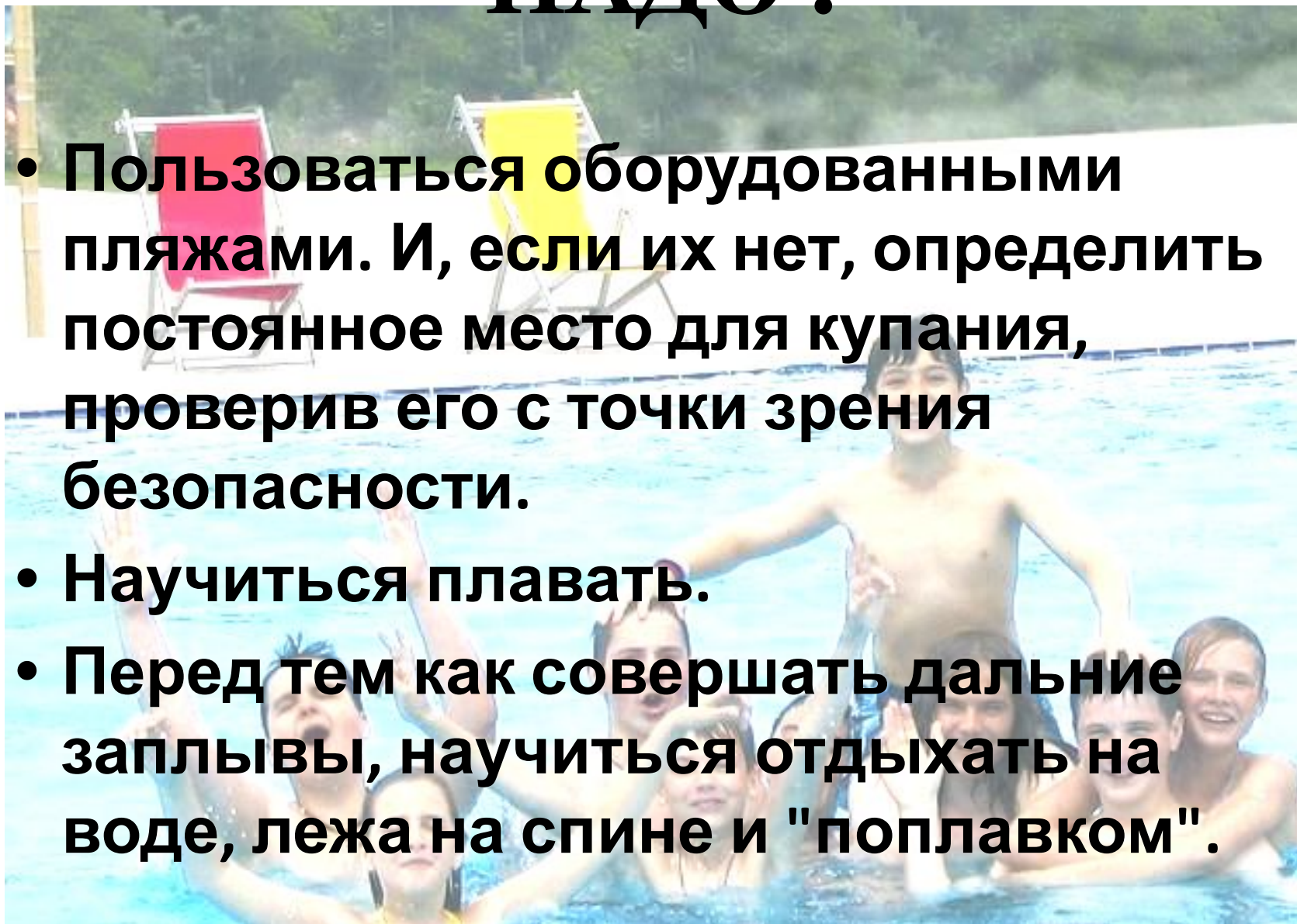


- В этом случае следует вдохнуть побольше воздуха, согнуться в поясе, обхватить руками колени и находиться в таком положении, пока хватит воздуха. До тех пор пока у вас в легких есть воздух - утонуть вы не сможете. Потом надо, быстро подняв голову, набрать новую порцию воздуха. И снова всплыть спиной вверх.

- И так, потихоньку помаленьку, чередуя отдых и плавание, добраться до берега. Особенно хорош этот способ в случае, когда у вас свело судорогой ногу и вам надо высвободить руки, чтобы помочь себе. Для того чтобы избежать несчастного случая на воде,

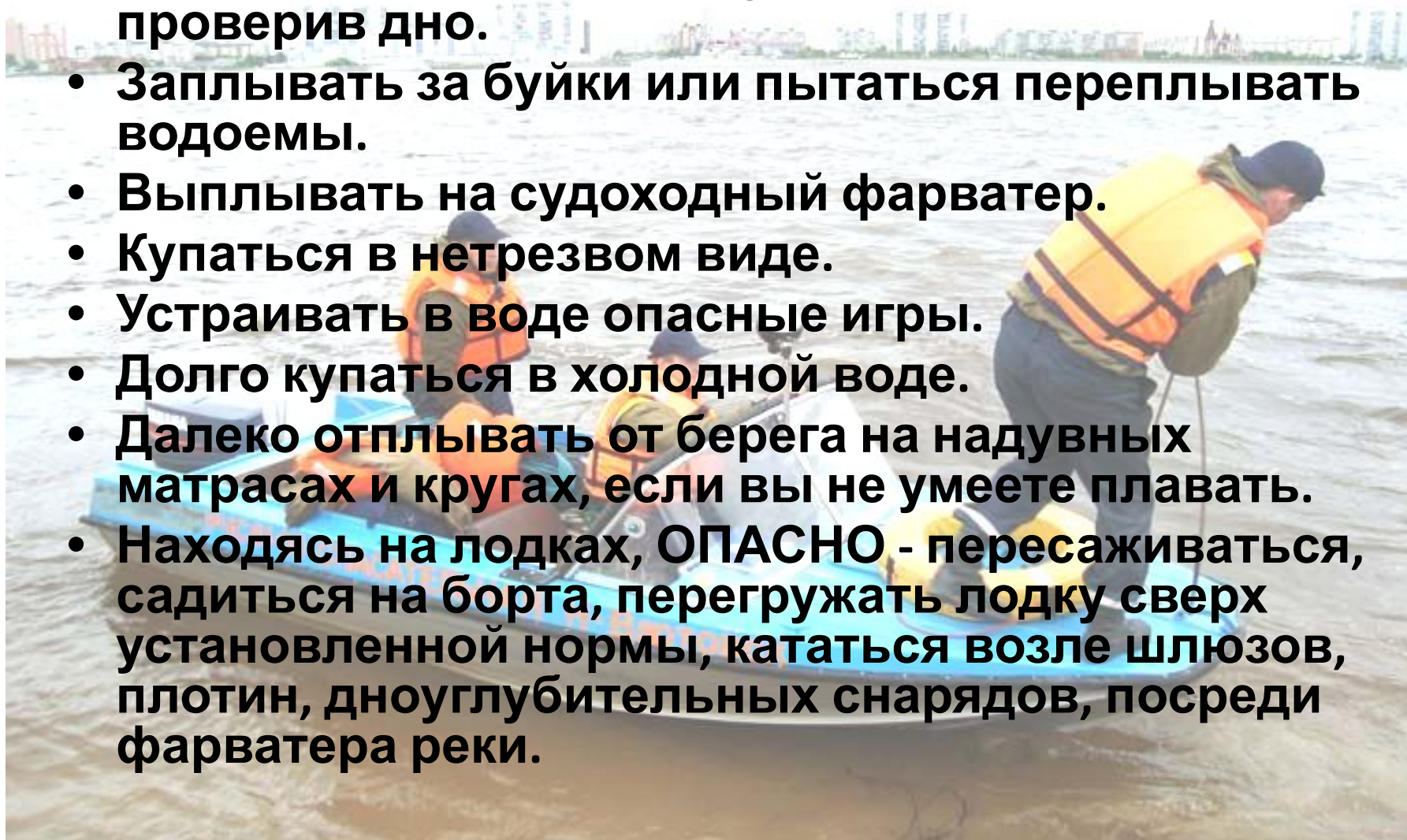
НАДО :

- Пользоваться оборудованными пляжами. И, если их нет, определить постоянное место для купания, проверив его с точки зрения безопасности.
- Научиться плавать.
- Перед тем как совершать дальние заплывы, научиться отдыхать на воде, лежа на спине и "поплавком".



НЕЛЬЗЯ :

- Прыгать с обрывов и случайных вышек, не проверив дно.
- Заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы.
- Выплывать на судоходный фарватер.
- Купаться в нетрезвом виде.
- Устраивать в воде опасные игры.
- Долго купаться в холодной воде.
- Далеко отплывать от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать.
- Находясь на лодках, ОПАСНО - пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин, дноуглубительных снарядов, посреди фарватера реки.



Отдельное НЕЛЬЗЯ,

- касающееся детей :
-
- Нельзя оставлять детей без присмотра возле воды.
- Разрешать купаться в незнакомых местах, тем более прыгать с обрывов.
- Разрешать далеко заплывать.
- Заходить в воду без надувных кругов и дальше чем по пояс, если ребенок не умеет плавать.

СУДОРОГИ

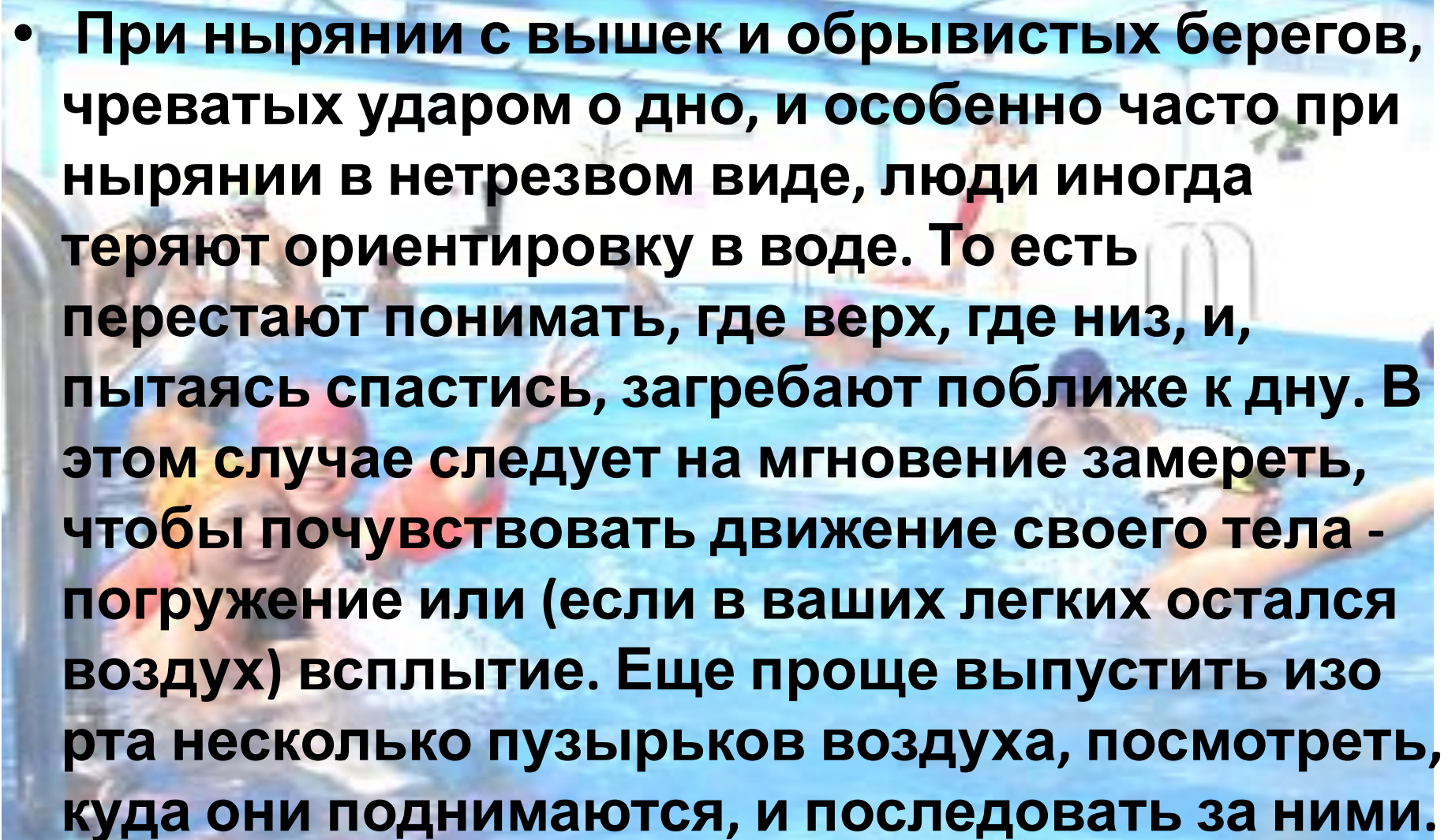
- Обычно судороги случаются при общем переохлаждении организма и утомлении одних и тех же групп мышц (например, при плавании только брассом). Чаще всего сводит судорогой мышцы ног и пальцев на ногах.
-
- ! Повышают вероятность возникновения судорог резкие движения, чрезмерное напряжение мышц. Поэтому, находясь долго в воде, старайтесь почаще менять стили плавания и не пытайтесь плавать быстро, чтобы не перегружать мышцы.
-
- При судорогах пальцев руки следует расправить их с помощью другой руки и расслабить мышцы. Некоторые источники рекомендуют быстро и сильно сжать кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой и разжать кулак. Может быть... Но лично мне этот совет представляется малоубедительным.

- При судороге ноги необходимо, на мгновение погрузившись в воду и распрямив ногу, сильно потянуть на себя ступню за большой палец. Существуют и другие варианты первой "противосудорожной" помощи. Например, несколько раз сильно ущипнуть, укусить или уколоть иглой пораженную мышцу.

- Если все вышеописанные способы не помогли, рекомендую вдохнуть побольше воздуха, принять позу "поплавка" и очень спокойно и очень медленно распрямить сведенную ногу руками.

- Не получилось?

- Снова наберите воздух и снова... Ведь утонуть в таком положении вы не можете. И, значит, время у вас есть. А вот если паниковать, то эта судорога может утащить вас на дно. При оказании себе самопомощи необходимо избегать резкого

- 
- A background image of a swimming pool with several people swimming. The water is blue, and the pool has a metal frame structure. The text is overlaid on this image.
- При нырянии с вышек и обрывистых берегов, чреватых ударом о дно, и особенно часто при нырянии в нетрезвом виде, люди иногда теряют ориентировку в воде. То есть перестают понимать, где верх, где низ, и, пытаясь спастись, загибают поближе к дну. В этом случае следует на мгновение замереть, чтобы почувствовать движение своего тела - погружение или (если в ваших легких остался воздух) всплытие. Еще проще выпустить изо рта несколько пузырьков воздуха, посмотреть, куда они поднимаются, и последовать за ними.







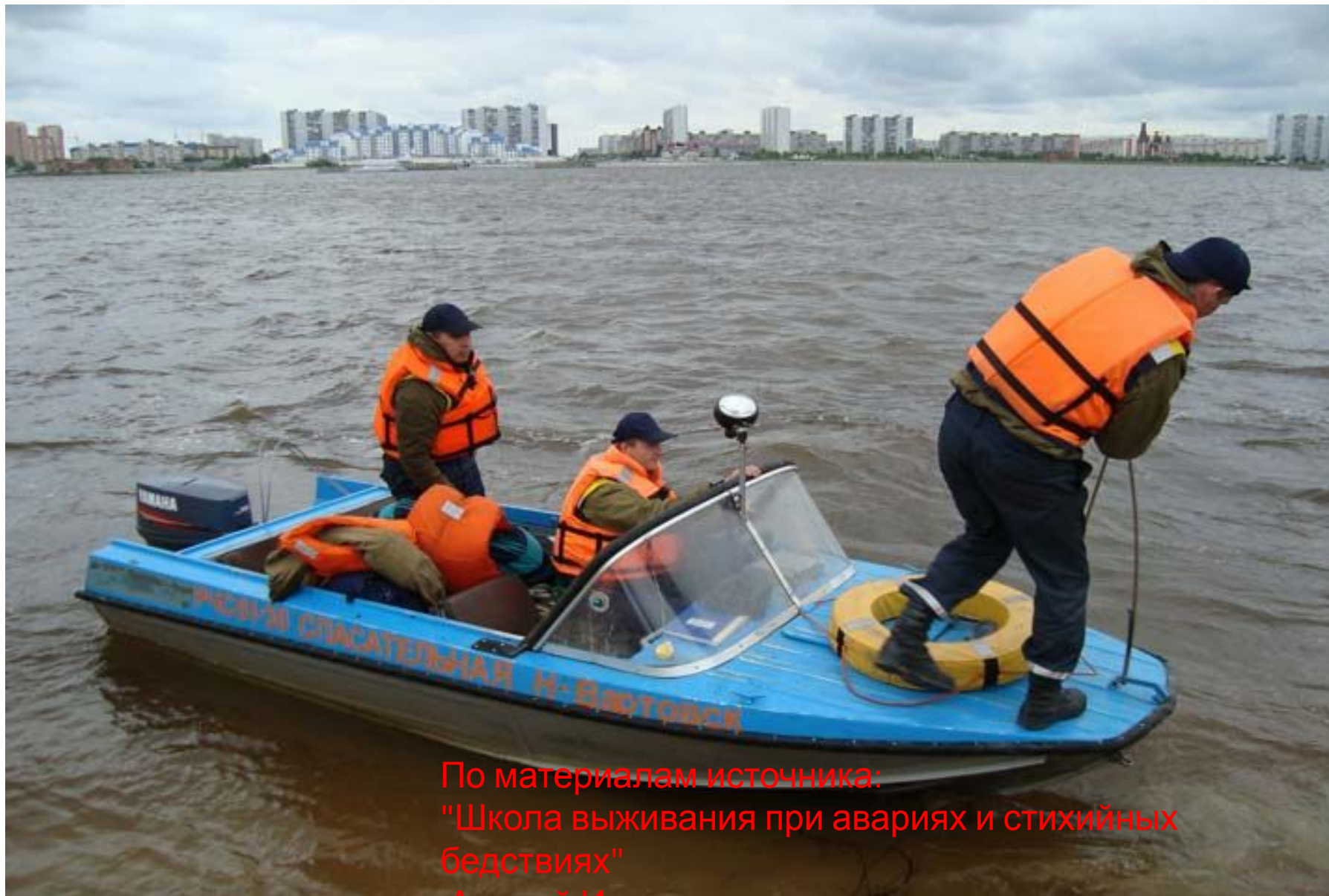












По материалам источника:
"Школа выживания при авариях и стихийных
бедствиях"

Андрей Ильичев.