

Анализ несчастных случаев на воде показывает следующее.

Частой причиной несчастных случаев с людьми на воде это **неумение плавать**. Человек, не умеющий плавать может неожиданно попасть на глубокое место или в сильное течение, или под нахлест волны и потерять самообладание, нахлебаться воды и утонуть. Но бывают случаи, когда и умеющие плавать люди гибнут в воде, когда они проявляют чрезмерную самонадеянность, неосмотрительность и хвастовство. Они уплывают далеко от берега, не рассчитав силы на обратный путь, стремятся попасть под волну, допускают ряд других грубых ошибок.

Также несчастные случаи происходят при плавании с **переполненным желудком**. Деятельность легких и сердца в таком случае крайне стеснена, получается перегрузка этих органов, которая приводит к обмороку в воде или к рвоте, при этом рвотные массы могут попасть в дыхательное горло и вызвать удушье.

Гибель на воде влекут **водовороты, подводные течения, водоросли**. Особенно опасными для ныряния являются места на реках и озерах с резкими очертаниями дна, острыми выступами подводных скал, сваями, затонувшими якорями, бревнами и т.д.

Часто человек тонет оттого, что его движения внезапно сковывает **судорога**. Причинами же судороги являются переохлаждение пловца в воде; переутомление мышц, вызванное их длительной работой при однообразном стиле плавания; резкие колебания температуры воды.

Гибнут люди в состоянии **алкогольного (и другого) опьянения**, при имеющихся **заболеваниях сердца**. При этих заболеваниях чрезмерное купание может вызвать паралич сердца вследствие резкой перемены температуры.

Но больше всего несчастных случаев на воде происходит с детьми, без присмотра взрослых в первые дни купания, когда они после зимнего перерыва идут к воде. Подростки в воде позволяют себе грубые шалости, хвастаются друг перед другом своим умением держаться на воде, соревнуются на дальность заплыва и находятся в воде длительное время, что влечет за собою их гибель.

Необходимо строго соблюдать правила катания на лодке:



1) нельзя выходить на озеро или реку без **спасательного жилета** на неисправной и не оборудованной лодке: перед посадкой нужно



осмотреть **лодку**

и убедиться в наличии **весел**



руля, уключин, **верёвки**

, **спасательного круга**



и

черпака для отлива воды, 2) посадку в лодку производить **осторожно**, ступая посередине настила, садиться на банки (скамейки) нужно **равномерно**, 3) ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться в одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку, купаться и нырять с неё, 4) **запрещается**: катание детей до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы, пересекать курс теплоходов и катеров, близко подходить к ним и двигаться по судовому ходу, пользоваться лодкой лицам в нетрезвом виде, 5) особенно опасно подставлять борт своей

лодки параллельно идущей волне, надо «резать» волну носом лодки поперек или наискось, б) если лодка опрокинулась то, в первую очередь надо оказывать помощь не умеющим плавать, держась за ее борт толкать ее к берегу и одновременно звать на помощь, помните - перевернутая лодка держится на воде и может служить хорошим спасательным средством, 7) для предотвращения несчастного случая на воде очень важно научиться хорошо грести и управлять лодкой.

Меры безопасности от несчастных случаев и правила поведения на воде.

Прежде всего — купание полезно здоровым людям. Поэтому до купания надо посоветоваться с врачом, прислушаться к его советам. Место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов. Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воздуха 20-25°, воды- 17- 19°. В воду входить надо осторожно и быстро окунуться с головой. В воде следует находиться 10-15 минут. Ни в коем случае не рекомендуется доводить себя до озноба - это вредно для здоровья. При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или даже обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если же нет этой возможности, то: 1) надо изменить стиль плавания — плыть следует на спине, 2) при ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак, 3) при судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть стопу к себе, 4) при судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

В опасном положении оказывается уставший пловец вдалеке от берега.

В этом случае надо знать, что лучшим отдыхом пловца на воде является положение «лежа на спине», при котором пловец, действуя легкими, надавливающими на воду движениями ладоней рук или работой ног, поддерживает себя на поверхности воды. Для повышения работоспособности и выносливости мышц во время плавания не следует держать их в постоянном напряжении, а необходимо научиться расслаблять их после сокращения. При плавании часто случается «хлебнуть» воды. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательное горло и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания.

Как вести себя в быстром течении или водовороте?

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, иначе легко можно выбиться из сил и утонуть. Лучше всего не нарушать дыхания, плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Опасно прыгать головой в воду в неизвестных местах -

можно удариться головой о грунт, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно также прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п. нырять можно лишь в местах, специально для этого отведенных. Важно предупреждать детей об опасности, которая грозит на воде в случае нарушения ими правил купания. Надо применять меры безопасности и охраны жизни детей на воде, так как, кроме физических навыков, необходимо учитывать неокрепшие волевые качества детей, а также и то, что дети не отдают себе отчета в переутомлении и переохлаждении своего организма.

Ведущий

специалист управления образования В.Д.Усольцева.