**Правила поведінки на воді, біля водоймищ**

****

На нашій планеті завжди є можливість опинитись у воді: вона покриває 71 відсоток поверхні земної кулі. Тому древні греки уміння плавати вважали таким же обов'язковим, як уміння читати.

Втім, тисячолітні спостереження показують, що тонуть в основному саме ті, хто вміє плавати. І це не дивно: як би не вміла людина бігати, стрибати, плавати або навіть літати, життя його не стане більш захищене без правильного керування своїми можливостями. Більш того, збільшення ступенів свободи веде до збільшення ступенів небезпеки.

Нещасні випадки відбуваються найчастіше при порушенні заходів безпеки на воді. Аналіз узагальнених даних показує, що більшість гине через невміння добре плавати, купання в необладнаних водоймах, при хвилюванні на море, порушенні навігаційних правил, в аварійних ситуаціях на човнах і інших плавзасобах, під час переправ, у період паводків і повеней.

Останнім часом усе більшу популярність набуває підводний спорт. Купивши дихальну трубку, маску і ласти, деякі плавці починають самостійно освоювати техніку підводних занурень, займатися підводним полюванням, фотографуванням і т.і. Часто такі заняття закінчуються трагічно. При тривалому перебуванні під водою, не маючи можливості запасів кисню в організмі, людина може загинути.

Частою причиною загибелі у воді також є перевтома, перегрівання, переохолодження, алкогольне сп'яніння та інше. Особливу тривогу обставина, що серед потопаючих - четверту частину складають діти до 16 років. Половина з них - малята, залишені без нагляду старшими.

Відпочиваючи, треба додержуватися заходів безпеки на воді. Намагатися якнайшвидше навчитися плавати.

Товариство рятування на водах навчає громадян самим простим заходам безпеки на воді. При настанні теплих сонячних днів люди ринуться до води. При цьому варто пам'ятати, що вода помилок не прощає. Заходи безпеки при купанні потрібно виконувати дуже точно.

Купання дітей ні в якому разі не повинно проходити **без нагляду старших**, які добре вміють плавати. Учитися плавати обов'язково потрібно під керівництвом інструктора або батьків.

**Купатися краще ранком або ввечері**, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегріву. Температура води повинна бути не нижче 17-19 , у більш холодній - знаходитися небезпечно.

**Плавати у воді можна не більше 20 хвилин**, причому цей час повинен збільшуватися поступово, починаючи з 3-5 хвилин.

**Не можна доводити себе до ознобу**. При переохолодженні можуть виникнути судорога, відбутися припинення дихання, втрата свідомості. Краще купатися декілька разів по 15-20 хвилин, а в перервах пограти в рухливі ігри: волейбол, бадмінтон.

Не входити, **не пірнати у воду після тривалого перебування на сонці**. Периферичні судини сильно розширені для більшої тепловіддачі. При охолодженні у воді наступає різке рефлекторне скорочення м'язів, що спричиняє за собою припинення дихання.

**Не входити у воду в стані алкогольного сп'яніння**. Алкоголь блокує нормальну діяльність головного мозку.

Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, треба вибрати безпечне для купання місце з твердим та чистим дном, поступовим ухилом. Ніколи **не пірнайте в незнайомих місцях**, не обладнаних спеціально. Навіть якщо напередодні це місце було безпечним для стрибків, то за ніч плином могло принести корчі або щось вкинули у воду.

**Не запливати далеко**, особливо за буї, тому що можна не розрахувати своїх сил. Відчувши втому, не треба губитися і рватися, якнайшвидше доплисти до берега. Потрібно “відпочивати” на воді. Для цього обов'язково треба навчитися плавати на спині. Перевернувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні легкими прямуваннями рук і ніг, ви зможете відпочити.

**Якщо захопило плином, не намагайтеся з ним боротися**. Треба плисти униз за течією, поступово, під невеличким кутом, наближаючись до берегу.

Не губитися, навіть якщо потрапили у вир. Необхідно набрати побільше повітря в легені, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок вбік, спливти.

У водоймах із великою кількістю ряски потрібно намагатися плисти поблизу самої поверхні води, не чіпати рослини, не робити різких рухів. Якщо усе ж руки або ноги заплутуються стеблами, необхідно зупинитися (прийняти положення “поплавця”, “спливання”) і звільнитися від них.

Дуже **обережно плавати на надувних матрацах**, автомобільних камерах і надувних іграшках. Вітром або плином їх може віднести дуже далеко від берега, а хвилею - захлеснути, із них може вийти повітря, і вони загублять плавучість.

**Купання з маскою, трубкою і ластами потребує особливої обережності**. Не можна плавати з трубкою при сильному хвилюванні моря. Плавати треба тільки уздовж берега та обов'язково під постійним наглядом, щоб вчасно могла прийти допомога.

**Не допускати грубих ігор** на воді: підпливати під тих, хто купається, хапати їх за ноги, “топити”, подавати помилкові сигнали про допомогу і т. і.

**Не лишати у води малят**. Вони можуть оступитися і впасти, захлинутися водою або потрапити в яму. На жаль, бувають випадки, коли маленькі діти тонуть у ванні, залишені батьками, старшими “буквально на одну хвилинку”.

**Не запливати за обмежувальні знаки**, тому що вони обмежують акваторію з перевіреним дном, визначеною глибиною, там гарантована відсутність водовирів та інших небезпек. Не треба відпливати далеко від берега або перепливати водойми на суперечку. Довести своє уміння плавати можна, пропливши декілька разів ту саму дистанцію поблизу берега.

**Не наближатись до близько пропливаючих суден**, човнів і катерів.

Порушення цих правил залишаються головною причиною загибелі людей на воді. Щороку у світі тоне величезна кількість людей. Багато дорослих тоне в стані сп'яніння.

Втім, називають і іншу головну причину загибелі у воді: спочатку самовпевненість, а потім страх. Причому відомо, що і від того, і від іншого часто рятують знання.

У плавця починає повести ногу. Знаючи, що це звичайна ситуація, ви повинні на секунду зануритися з головою у воду і, розпрямивши ногу, сильно рукою потягнути на себе ступню за великий палець. Якщо не знати цього прийому, легко злякатися, і, гублячи сили і збиваючи подих, намагатися плисти до берега, а там вже - як повезе.

До речі, одночасно з умінням плавати цілком **необхідно навчитися і відпочивати у воді.**

Перший засіб - лежачи на спині. Спокійно розправивши руки і ноги, закрити очі, лягти головою на воду і розслабитися, лише злегка допомагаючи собі утриматися в горизонтальному положенні. Набрати в легкі повітря, затримати, повільно видихнути.

Другий засіб - зіщулившись “поплавцем”. Вдихнути, занурити особу у воду, обійняти коліна руками і притиснути до тіла, стримуючи видих (але не напружуючись), повільно видихати у воду, а потім - знову швидкий вдих над водою і знову “поплавець”. Якщо ви змерзнули, треба робити нерухому (статичну) гімнастику, по черзі напружувати руки і ноги.

Отже, після відпочинку, треба знову плисти до берега. І знову відпочивати. Але ні в якому разі не втрачати енергії на страх, порадьте собі в крайньому випадку думкою, що боятися вже пізно - треба тільки діяти. Той хто вміє з рештою пропливти десять метрів, пропливе і сто, якщо буде відпочивати, та й людина все-таки легше води.

Існує найпростіший прийом орієнтації під водою. Під час навіть неглибокого занурення (наприклад, із маскою) плавець нерідко втрачає правильне відчуття “верх-низ”, причому часто про цей навіть не догадується. Щоб йти точно нагору, треба випустити декілька пухирців повітря, а уже вони покажуть дорогу.

Зрозуміло, усі ці поради потрібні, якщо ви узагалі вмієте плавати. Навчити плавати свою дитину - обов'язок, такий же, як навчити переходити вулицю. Впевнено триматися на воді можна навчити за 5- 7 днів, і це вже перший крок до безпеки: діти тонуть не тільки в ставках і річках, але й у бочках із водою, і в домашніх ваннах.

**Що робити, якщо на ваших очах тоне людина?** Насамперед дати собі секунду на міркування. Чи немає поруч рятувального засобу? Їм може бути усе, що збільшить плавучість людини і що ви в змозі до нього докинути. Рятувальне коло можна кинути на 20- 25 метрів. Чи є човен? Чи можна покликати когось ще на допомогу? Уміння надати допомогу при нещасливих випадках необхідно кожній людині. Володіння прийомами і засобами надання допомоги утопаючій людині - винятково важлива спеціальна навичка. Особливо важливо це вміти робити без використання рятувальних засобів (човнів, катерів і т.п.). У цьому випадку рятувальники повинні вміти добре плавати, володіти прийомами надання першої допомоги постраждалим, діяти швидко і рішуче. Крикнувши потерпілому, ви йдете йому на допомогу. Якщо ви добираєтеся до потопаючого плавом, треба максимально враховувати плин води, вітер, відстань до берега і т.д. Наближаючись, намагайтеся заспокоїти і підбадьорити плавця, що вибився із сил. Якщо це вдалося і він може контролювати свої дії, плавець повинний триматися за плечі рятувальника. Якщо немає - обертатися з ним треба жорстко і безцеремонно. Деякі інструкції рекомендують навіть оглушити потопаючого, щоб спасти його і своє життя.

Коротко **техніка рятування** виглядає так. Підпливши до потопаючого, треба підпірнути під нього і, узявши позаду одним із прийомів захоплення (класичний - за волосся), транспортувати до берега. У випадку, якщо тому хто тоне, вдалося схопити вас за руки, шию або ноги, звільняйтеся і негайно пірнайте - інстинкт самозбереження змусить потерпілого вас відпустити.

Якщо людина вже занурилася у воду, не кидайте спроб знайти його в глибині, а потім повернути до життя. Це можна зробити, якщо той хто потонув, був у воді близько 6 хвилин.

Перед тим, як приступити до **надання першої допомоги** постраждалому, його необхідно швидко і старанно оглянути. Основну увагу звернути на колір шкірних покровів, подих, серцеву діяльність, очні рефлекси, ширину зіниці. Допомога надається в залежності від його стану. Ознаки клінічної смерті: зіниці розширені, пульс відсутній, серце не чутно, подиху немає. Зіниці не реагують (Якщо зіниці звужені, те людина в непритомності і штучному диханні робити не треба. Треба дати нашатирний спирт і поплескати по щоках). Приступати до надання допомоги потрібно якнайшвидше. Якщо постраждалий не подає ознак життя, це не повинно зупиняти надання першої допомоги. Будь-які сумніви повинні вклонятися на користь життя!

Доти, поки є найменший шанс врятувати людину, треба проводити заходи щодо його рятування.

При клінічній смерті людину ще можна повернути до життя. Без подиху і серцебиття, у постраждалого клітини мозку починають гинути через 4-5 хвилин. Але якщо йому надають допомогу (штучне дихання і непрямий масаж серця), настання біологічної смерті можна запобігти. Але треба пам'ятати, що першими руйнуються клітини кори великих півкуль головного мозку.

Як тільки потопаючого витягли з води, відразу приступають до надання долікарської допомоги. По можливості необхідно відразу викликати лікаря, а до його прибуття не припиняти спроб відновити дихання людини.

Витягнувши на берег, оглянете потерпілого: рот і ніс можуть бути забиті тванню або піском, їх треба негайно прочистити (пальцями, повернувши голову людини на бік). Потім покладете постраждалого животом на своє коліно (голову звісити особою униз) і сильно натиснувши, виплесніть воду зі шлунка і дихальних шляхів. Все це треба робити швидко і також швидко укласти постраждалого на спину, розстебнути йому пояс і верхні ґудзики і почати робити штучне дихання.

Підведіться на коліна зліва, максимально закиньте голову постраждалого (це дуже важливо!) і, змістивши щелепу униз, розкрийте йому рот. Зробіть глибокий вдих, прикладете свої губи до губів постраждалого (рекомендується через хустку або марлю) і із силою видихніть повітря. Ніздря постраждалого при цьому треба затиснути рукою. Видих відбудеться самостійно.

Якщо в постраждалого не б'ється серце, штучне дихання треба сполучити з непрямим масажем серця. Для цього одну долоню покладете поперек нижньої частини грудини (але не на ребра!), іншу долоню - поверх перший навхрест. Надавите на грудину зап'ястями так, щоб вона прогнулася на 3-5 сантиметрів, і відпустите. Прогинати потрібно сильно, поштовхом, використовуючи вагу свого тіла.

Через кожне вдихання повітря робіть 4-5 ритмічних надавлювань.

Добре, якщо допомогу надають двоє. Тоді один робить штучне дихання, другий за ним - масаж серця. Не зупиняйте заходу для реанімації до прибуття “швидкої допомоги”: завдяки вашим діям організм ще може жити.

Загибель у воді більше чим у багатьох інших екстремальних ситуаціях залежить від поводження самої людини Зрозуміло, прийоми пожвавлення і рятування зовсім не просто застосовувати без практики, і треба б таким речам учитися заздалегідь. Але навіть якщо у вас немає ніякої підготовки - дійте! Треба використовувати будь-який шанс.