

ВЕСНА

С наступлением весны, несмотря на еще крепкие утренние заморозки, происходит разрушение ледяного панциря водоемов. Там где зимой лед был крепок и безопасен, происходит кристаллизация и лед теряет прочность, что не всегда заметно. По этому выходя на лед необходимо быть особенно осторожным и соблюдать все меры предосторожности а с появлением па водоемах проталин выход на лед должен быть прекращен. Во время ледохода нужно помнить:

1. Опасно стоять на крутых берегах, так как подмытый берег может обрушиться.
2. Кататься на льдинах.
3. Перегибаться через перила мостов и других сооружений, наблюдая за ледоходом.

ЛЕТО

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19, воздуха 20-25. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом предварительно обтереть тело водой.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1. Изменить стиль плавания - плыть 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 и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть 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 колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине». Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательное горло и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться,

энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению 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.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Нужно лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук. Нельзя подплыть близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сван, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью.

Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать. Опасно купаться у морского побережья в свежую погоду. В сильный прибой волны могут отнести уставшего пловца в море.

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке.

Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключины, спасательного круга спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды. Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

Гребная (резиновая) лодка во всех случаях должна уступать дорогу моторным и парусным судам. Обгонять друг друга можно только согласно правил плавания в месте катания.

Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу.

Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперек или под углом.

Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

Для не умеющих плавать и плохо плавающих, особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса и т.п.

ОСЕНЬ

Первые морозы покрыли ледяной гладью непроточные водоемы, на реках появившись забереги. Появляется желание покататься на коньках, санках или просто пробежаться по зеркальной поверхности. Но первый лед обманчив, поэтому необходимо помнить:

1. Безопасным для перехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 см.
2. Пользоваться площадками для катания на коньках разрешается после тщательной проверки прочности льда, толщина которого должна быть не менее 12 см, а при массовом катании не менее 25 см.
3. Проверять прочность льда ударами ноги опасно, для этого нужно использовать рыбацкий бур, пешню или лыжную палку.
4. Прежде чем поехать на подледный лов рыбы, или отправиться в лыжный поход приготовьте шнур длиной 12-15 м с петлей на одном конце и грузом 400-500 грамм (мешочек, набитый песком) на другом и не забудьте взять его с собой.

ЗИМА

Наступила зима. Лед на реках, прудах, озерах покрылся толстой снежной шубой и на первый взгляд эта снежная гладь безопасна, но это всегда не так, поэтому необходимо соблюдать следующие правила.

1. Во время движения по льду следует обходить места и участки покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, выход родниковых вод выступают на поверхность кусты, трава, воды промышленных предприятий.
2. При движении по водоему группами необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5 - 6 метров и быть готовым оказать помощь впереди идущему.
3. При переходе водоема по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук.

Рюкзак или ранец необходимо взять на одно плечо. Первым идет инструктор или тренер. Интервал между лыжниками должен быть 5-6 метров. Идущий первым ударами палок проверяет прочность льда и следит за его состоянием.

4. Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади и собираться большими группами. Помните, что под снегом в сплошном окрепшем льду можно встретить прорубь, полыню, промоину.

5. Если по неосторожности провалитесь под лед не теряйте присутствие духа. Немедленно раскиньте руки и ноги, чтобы удержаться на поверхности. Не барахтайтесь в воде, хватаясь за кромку льда, это приведет к потере сил. Старайтесь лечь грудью на кромку льда, выбросив вперед руки или повернуться на спину и закинуть руки назад. Постарайтесь самостоятельно выбраться из опасного места, двигайтесь лежа, чтобы увеличить площадь опоры. Зовите на помощь.

6. При оказании помощи терпящему бедствие, действуйте обдуманно и осторожно! Подходить близко к пострадавшему рискованно, приближаться к нему надо ползком. Если нет специального шнура (конец Александра) используйте подручный материал - доски, жерди, лестницы передвигайтесь лежа на этих предметах, пострадавшему подайте ремень, лыжную палку, шнур от рюкзака. Как только пострадавший ухватится за поданный вами предмет, ползком тяните его на берег или крепкий лед. Потерпевшего как можно быстрее необходимо согреть и доставить в медпункт.