

Безопасность на воде

Правила безопасности на воде

Плавание и другие водные процедуры способствуют укреплению иммунитета и физическому развитию. А отдых в летний период на водоеме будет полезным вдвойне. Свежий воздух и теплое солнышко в разумных количествах не могут навредить. Но глубокий водоем – это еще и зона повышенной опасности. Чтобы отдых не превратился в трагедию, стоит соблюдать меры предосторожности.



Основные правила:

Открывать купальный сезон можно лишь тогда, когда температура воды достигает 20 градусов по Цельсию. Многие проблемы случаются из-за судорог. В холодной воде мышцы сокращаются, человек поддается панике и не может добраться до берега. К сожалению, утонуть по причине судороги можно и на маленькой глубине.

Безопасность на воде:

Для купания стоит отдавать предпочтение проверенным водоемам. Лучше, если это будет специально оборудованный пляж с буйками и ограждениями. Здесь обязательно должны работать спасатели, которые смогут своевременно прийти на помощь. Такие пляжи, как правило, платные. Но за свою безопасность лучше заплатить. Безопасность на воде не может быть обеспечена в полной мере на диких пляжах. Дно здесь не обследовано специальными службами. Это означает, что водоем может быть заполнен густыми водорослями. Опасность будут представлять также водовороты и подводные течения. Выбраться из них не всегда представляется возможным. Поэтому тем, кто все же решил отдыхать на диком пляже, не стоит заплывать далеко от берега. Такие водоемы хорошо подойдут только лишь для прогулок на лодке.

Когда лучше отправиться на водоем?

У многих летний отпуск ассоциируется с пляжным отдыхом. Девушки и парни стремятся больше времени провести на солнце, чтобы похвастаться идеальным загаром. На самом деле отправляться на пляж рекомендуется в утренние или вечерние часы. Днем существует большой риск перегрева. Температура воды при этом не должна опускаться ниже 17 градусов. Нередко бывает так, что воздух уже прогрелся достаточно сильно, а вода остается холодной. Резкий перепад температур может быть очень опасен: пловец потеряет сознание или же мышцы схватит судорога. Безопасность на воде глазами детей Меры предосторожности стоит соблюдать при отдыхе на водоеме с малышами. Безопасность на воде глазами детей сводится к использованию специальных вспомогательных аксессуаров. На самом деле надувного круга недостаточно. Отправляясь на водоем с ребенком, стоит также тщательно выбирать время для отдыха. Открывать купальный сезон малышам можно лишь тогда, когда вода прогревается до 25 градусов. Купаться с детьми желательно после 4 часов вечера.



Активные игры на воде

Физическая активность на речке оказывает огромную пользу. Таким образом укрепляется иммунитет, улучшается общее состояние организма. В воде можно играть в волейбол или бегать за соперником. А вот от грубых игр следует отказаться. Опасными в первую очередь могут быть прыжки на воде. Неудачное приземление чревато вывихом или растяжением. Известны также случаи, когда отдыхающие получали травмы позвоночника.

Прыжки в воду стоит совершать только в специально оборудованных местах. Здесь должен иметься специальный трамплин. Прыжок будет происходить под присмотром инструктора. Дети младше 14 лет к такому развлечению допускаться не должны. Безопасность на воде стоит соблюдать даже при купании на маленькой глубине. Недопустимо подплывать под других отдыхающих и хватать их за ноги или же просить о помощи в шутку. Тогда, когда помощь действительно понадобится, на утопающего никто не захочет обращать внимания.

Подводное плавание

Путешествие в водный мир будет действительно интересным и захватывающим. При этом стоит соблюдать правила безопасности на воде и под водой. В летний период на небольшом водоеме можно поплавать с маской и трубкой. Но делать это стоит недалеко от берега и под постоянным присмотром. В случае необходимости помощь будет оказана своевременно.

На морском побережье пользуется популярностью такое развлечение, как дайвинг. У отдыхающих есть возможность опуститься на большую глубину и насладиться красотой удивительного подводного мира. Человеку без определенного опыта заниматься дайвингом в одиночку не стоит. На любом побережье существуют организации, которые смогут предоставить не только костюм для дайвинга, но и предложат услуги инструктора. Опускаться глубоко под воду нежелательно людям, которые имеют проблемы с сердечно-сосудистой системой и желудочно-кишечным трактом. Следует помнить, что с увеличением глубины повышается давление. Бассейн В странах СНГ плавать в открытом водоеме круглый год не позволяют погодные условия. А вот посещать бассейн никто не запрещает. Главное - иметь справку о состоянии здоровья. На уроки плавания можно ходить даже с грудными детками. Малыши, которые занимаются в воде с самого раннего возраста, развиваются значительно быстрее.

Бассейн

В странах СНГ плавать в открытом водоеме круглый год не позволяют погодные условия. А вот посещать бассейн никто не запрещает. Главное - иметь справку о состоянии здоровья. На уроки плавания можно ходить даже с грудными детками. Малыши, которые занимаются в воде с самого раннего возраста, развиваются значительно быстрее. меры безопасности на воде Бассейн – это тоже территория повышенного риска. Зачастую даже присутствия взрослых бывает недостаточно для того, чтобы избежать несчастного случая. Безопасность на воде глазами детей обеспечивается благодаря специальным приспособлениям. Это надувные круги и нарукавники. Стоит помнить, что вода в бассейне обрабатывается особым образом. Попадание ее в ушные раковины и глаза может вызвать раздражение. Поэтому посещать бассейн желательно в специальном костюме и резиновой шапочке.

Плаваем в лодке

Лодка – замечательное средство для водных прогулок и рыбной ловли. Но путешествовать на таком транспорте стоит с осторожностью. Обеспечение безопасности на воде зависит в первую очередь от состояния лодки. Перед тем как отправиться в плавание, необходимо тщательно обследовать транспортное средство. На нем не должно быть следов повреждений. В лодке обязательно наличие спасательных средств, весел, а также черпака для отлива воды. Заходить в лодку необходимо по одному. А передвигаться по транспортному средству во время движения запрещено. Не стоит также садиться на борт лодки во избежание потери равновесия. Рассаживаться по транспортному средству необходимо равномерно. Тщательно должна обеспечиваться безопасность детей на воде. Ребенка можно сажать в лодку только лишь в специальном надувном жилете. Сидеть близко к краю малыш не должен.



Помни! Твоя жизнь и здоровье зависят от тебя самого!