

Водные развлечения и виды спорта популярны у многих туристов, однако и количество связанных с ними смертей по всему миру приближается к 400 000 человек в год. Поэтому, прежде чем отправляться в путь, познакомьтесь с правилами безопасности на воде, чтобы свести к минимуму риск утонуть или пострадать от травмы во время купания или лодочной прогулки.

Вода – среда опасная, и, намереваясь иметь с ней дело, нужно быть готовым к непредвиденным ситуациям.

* Еще до отъезда постарайтесь научиться оказывать первую медицинскую помощь, в том числе делать искусственную вентиляцию лёгких и непрямой массаж сердца.
* Избегайте алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии, особенно, если следите за находящимися в воде детьми. Алкоголь может ухудшить чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль.
* Маленькие дети, даже после нескольких уроков плавания, нуждаются в постоянном присмотре. Возлагать эту обязанность можно только на опытного и ответственного пловца, знакомого с правилами первой медицинской помощи и умеющего оказать ее в чрезвычайных ситуациях.
* В идеале выбирайте пляжи, на которых работают опытные и сертифицированные спасатели; соблюдайте правила, о которых сообщают на досках объявлений; не заплывайте за предупреждающие флажки. Выбирайте гостиницы, в которых дети не могут без присмотра взрослых оказаться на берегу или у края открытого водоема. Самыми удобными будут бассейны с ограждениями и самозапирающимися устройствами входа-выхода.
* Отдавайте предпочтение курортам, известным чистотой воды и безопасными природными условиями. Мутная вода, скрытые под водой объекты, неожиданные откосы и омуты, подводная растительность – все это факторы значительного риска. Не ныряйте и не плавайте под водой, если не можете проверить, какова глубина данного водоема и какие опасности могу подстерегать вас под поверхностью. Гораздо безопаснее сначала ступить в воду ногой, чем бросаться вниз головой, не подозревая о последствиях.
* Отправляясь на прогулку на лодке или на водных лыжах, всегда имейте при себе надежное снаряжение, обеспечивающее плавучесть (например, спасательный жилет), независимо от того, как далеко вы отправляетесь, каков размер плавательные средства или насколько хорошо вы плаваете. Заменять спасательные жилеты или круги надувными или пенопластовыми игрушками нельзя.
* Следите за местными погодными условиями и метеопрогнозом, а также за высокими волнами, сильными приливами и признаками отбойных волн, или обратных течений, когда волны отражаются от скал и других препятствий. Их признаки: потоки воды необычного цвета, покрытые рябью, пеной или с большим количеством обломков и мусора.
* Для пловцов и лодок опасны также сильные ветра и грозы с молниями. Сильное течение может отнести даже опытного пловца далеко от берега. Попав в отбойную волну, плывите параллельно краю суши до тех пор, пока не закончится течение, и лишь потом поворачивайте к берегу.
* Если вы собираетесь плавать с аквалангом, пройдите специальное обучение и получите сертификат. Обязательно выполняйте все рекомендации по мерам безопасности и помните о признаках и симптомах кессонной болезни. Это боль в суставах и мышцах, зуд, головокружение, расстройства речи, помрачение сознания, параличи. Только незамедлительное обращение за медицинской помощью может предотвратить дальнейшее развитие болезни и серьезные осложнения для здоровья.
* Опасность представляют также кусающиеся или жалящие морские растения и животные, например рыбы, кораллы, морские вши и медузы. Более крупные морские животные вряд ли причинят вам вред, если их случайно или преднамеренно не потревожить. В раны, полученные в водной среде, могут попасть бактерии, инородные тела, а в отдельных случаях и яд. Разузнайте все, что касается опасностей в той местности, куда вы направляетесь, используйте защитные перчатки и тапочки, старайтесь не надевать на пляж блестящие часы и ювелирные украшения, избегайте контакта с кораллами и морскими животными.
* Если ваше путешествие приходится на зимние месяцы, не катайтесь на коньках и не занимайтесь подледной рыбалкой в одиночку. В любом случае избегайте ненадежного ледяного покрова. Это лед поверх быстро текущей воды; лед, толщиной менее 10 сантиметров; лед с пузырьками воздуха и лед вокруг частично вмерзших в него предметов.