

Основные риски утопления

Утопление — это процесс, при котором дыхательные пути заполняются водой или другой жидкостью, что приводит к затруднению или прекращению дыхания. Риск возрастает из-за сочетания факторов: неумение плавать, пренебрежение правилами, неблагоприятные природные условия и состояние опьянения.

Что повышает риск

- **Незнакомые или необорудованные места.** На «диких» пляжах дно может быть непредсказуемым: с корягами, острыми предметами, резкими перепадами глубины, водоворотами.
- **Заплыв за буйки.** Это граница безопасной зоны. На расстоянии сложнее оказать помощь, а силы на обратный путь могут иссякнуть.
- **Алкоголь.** Спиртное притупляет реакцию, нарушает координацию и самоконтроль, из-за чего человек может переоценить свои силы и попасть в беду.
- **Неумение плавать.** Для таких людей даже небольшая глубина может быть опасной.
- **Игры с захватами.** В пылу азарта можно случайно вдохнуть вместо воздуха воду.
- **Надувные плавсредства.** На матрасах, камерах или игрушках опасно заплывать на глубину. Из-за порыва ветра или течения такое средство может унести далеко от берега, а при потере воздуха человек, не умеющий плавать, окажется в опасности.
- **Игры в воде с нырянием и захватами.** Это повышает риск захлебнуться.
- **Купание в штормовую погоду или во время грозы.** Высокие волны и молнии создают серьёзную угрозу.
- **Переохлаждение.** Длительное пребывание в холодной воде может привести к судорогам, потере сознания и остановке дыхания.
- **Отсутствие присмотра за детьми.** Дети особенно уязвимы: они могут оступиться, упасть и захлебнуться.

Как снизить риски

- **Выбирайте оборудованные пляжи.** Там дежурят спасатели, дно проверено, а правила безопасности известны.
- **Не ныряйте в незнакомых местах.** Можно удариться головой о дно, корягу или сваю.
- **Не заплывайте за буйки.** Не пытайтесь плыть против сильного течения — плывите по нему, постепенно приближаясь к берегу.
- **Не купайтесь в нетрезвом виде.** Это категорически запрещено.
- **Не используйте неисправные плавсредства.** Надувные матрасы, камеры, доски — не для плавания.
- **Не оставляйте детей без присмотра у воды.**
- **Не купайтесь в тёмное время суток.** В темноте сложнее ориентироваться.
- **Не входите в воду разгорячённым** после долгого пребывания на солнце. Резкий перепад температур опасен.
- **Не купайтесь сразу после еды.** Подождите 1–1,5 часа.
- **Следите за играми в воде.** Не допускайте захватов и ныряния.
- **Ограничьте время в воде.** При невысокой температуре — не более 5–6 минут.
- **Для не умеющих плавать:** выбирайте специально оборудованные места глубиной не более 1,2 метра.

Что делать, если возникла опасность

- **При судороге:** сделайте глубокий вдох, погрузитесь с головой, выпрямите сведённую ногу и потяните на себя большой палец стопы. Если судорога не проходит, лягте на спину и плывите к берегу, работая руками.

- **При захлёбывании волной:** развернитесь к волне спиной, очистите нос от воды и плывите на животе к берегу.
- **Если тонет человек:** громко зовите на помощь, попросите вызвать спасателей. Если вы хорошо плаваете, подплывите к нему сзади, чтобы он не схватил вас. Если утопающий в панике, действуйте осторожно, чтобы не увлечь и себя, и его под воду.

Помните: утопление может произойти очень быстро, и уже через 5–6 минут после погружения в воду в организме начинаются необратимые процессы. Будьте внимательны и осторожны на воде.