

Советы МЧС по безопасности на водоемах



Жара, словно магнитом манит людей на водоемы. К сожалению, ожидаемое удовольствие от купания оборачивается трагедией. В области с начала лета на водоемах погибло 3 ребенка.

Страшно представить боль и отчаяние родителей, потерявших своих детей. Уважаемые взрослые! На беду много не надо. Утонуть на самом деле очень легко – один неудачный вдох – вода попадает в рот, человек захлебывается, кричать и звать на помощь он не может... Происходит все очень быстро и люди не замечают, что кто-то попал в беду – ведь тонущий на помощь не зовет. Точнее не может позвать. Для того, чтобы не повторять трагедий - строго контролируйте местонахождение своих детей. Не позволяйте им без взрослых даже приближаться к воде, причем это касается не только маленьких детей, но и подростков. Объясните, что вода коварна и опасна и ежегодно она забирает жизни. Даже под Вашим присмотром маленькие дети должны быть на расстоянии вытянутой руки, чтобы вовремя прийти на помощь. Если Ваши дети проводят лето у родственников, предупредите, чтобы их ни в коем случае не отпускали на водоемы.

Напоминаем правила поведения на водоемах:

- Не купайтесь на необорудованных пляжах. Если вы отдыхаете у воды, то дно водоёма должно быть чистым, без коряг, водорослей и ила. Осмотритесь – нет ли на берегу битого стекла, острых камней и других опасных предметов. Располагайтесь в тени, избегая прямых солнечных лучей, обязательно наденьте головной убор.
- Не ныряйте с разбегу, заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур и избежать спазмов кровеносных сосудов. Если вы много времени провели на солнце, не спешите: отойдите в тень, остыньте и только потом идите плавать. Не стоит купаться натошак или сразу после еды. Делать это лучше через полтора часа после приема пищи.

-Одна из проблем во время плавания – это чувство меры, которое многие теряют, забывая, что долгое пребывание в воде приводит к переохлаждению организма. Если Вы почувствовали озноб, надо немедленно выйти на берег и сделать короткую, но энергичную пробежку. Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, силы ветра. Ни в коем случае не заходите в воду во время грозы!

-Научитесь отдыхать на воде: лежа на спине или прижав колени и локти к груди и животу (поплавком). Совершая дальние заплывы, экономно расходуйте силы, время от времени отдыхайте. Довольно частое «происшествие» – судорога. Она может возникнуть когда угодно и где угодно, поэтому готовым нужно быть всегда. Если вы почувствовали, что свело ногу (чаще всего икроножную мышцу) - не паникуйте и не теряйтесь. Сделайте глубокий вдох и погрузитесь под воду с головой. Крепко ухватите рукой большой палец и сильно тяните ступню на себя, пока нога не выпрямится полностью. Сразу же плывите к берегу.

-Если вы не умеете плавать, не заплывайте на глубину на матрасах и кругах. Помните, что матраасы и другие подобные приспособления не являются плавательными средствами – они могут сдуться в самый неподходящий момент.

При купании запрещается:

Заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;

Купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;

Купаться в состоянии алкогольного опьянения;

Прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок, плотов;

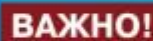
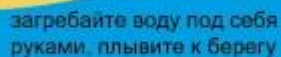
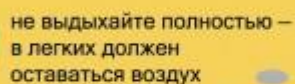
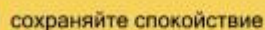
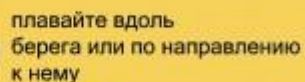
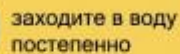
Допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения;

Подавать ложные сигналы бедствия.

Вода ошибок не прощает. Берегите себя и помните про безопасность на воде!



ЧТО ДЕЛАТЬ, если вы стали тонуть



Купайтесь
в специально
отведенных
местах

заходить в воду в состоянии
алкогольного опьянения

