

Памятка по безопасному поведению на воде в летний период.

Ежегодно в России на водоемах погибает 10-15 тысяч человек. По количеству погибших на воде на сто тысяч человек населения в нашей стране один из самых высоких показателей в мире. Среди тонущих четвертую часть составляют дети. Главные причины гибели людей на воде – грубейшее нарушение правил безопасного поведения, самоуверенность и страх.

Какие же правила безопасности поведения на воде обязан знать и соблюдать каждый желающий отдохнуть на акватории?

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.

Для того чтобы избежать несчастного случая на воде лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания, а если таких мест нет, определить место для купания, проверив его с точки зрения безопасности.



Не ныряйте в непроверенных местах

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19С, воздуха 20-25С. Не закаленным и пожилым людям при температуре воды ниже 20 градусов и окружающего воздуха ниже 22 градусов первоначальное купание вряд ли целесообразно. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Перед купанием лучше выждать 5-10 минут в тени. Но входить в воду с «гусиной кожей» недопустимо. Плавать можно не более 20 минут. Не следует плавать сразу после еды.

Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Повышаются вероятность возникновения судорог резкие движения, чрезмерное напряжение мышц. Поэтому, находясь долго в воде, старайтесь почаще менять стили плавания и не пытайтесь плавать быстро, чтобы не перегружать мышцы. При судорогах пальцев руки следует расправить их с помощью другой руки и расслабить мышцы. Также рекомендуется быстро и сильно сжать кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой и разжать кулак. При судороге ноги необходимо, на мгновение погрузившись в воду и распрямив ногу, сильно потянуть на себя ступню за большой палец. Существуют и другие варианты первой "противосудорожной" помощи. Например, несколько раз сильно ущипнуть, укусить или уколоть иглой пораженную мышцу. Если все вышеописанные способы не помогли, нужно вдохнуть побольше воздуха, принять позу "поплавка" и очень спокойно и очень медленно распрямить сведенную ногу руками. Не получилось? Снова наберите воздух и снова...