

ПАМЯТКА КУПАЮЩИМСЯ!

В большинстве случаев, почти всех опасных ситуаций, связанных с отдыхом на воде, можно избежать, соблюдая следующие правила поведения на воде в летнее время:

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 град., воздуха – не менее 22 град;

- продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут. В противном случае может произойти переохлаждение и возникнуть судорога, остановка дыхания, потеря сознания;

Вода в выбранном для купания месте должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям. Следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому.

- после длительного пребывания на солнце не входить и не прыгать в воду. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи, а при охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, которое влечет за собой остановку дыхания;

- недопустимо входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как алкоголь блокирует сосудосуживающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге, изменяется чувствительность кожного покрова, нарушается координация движений,

угнетается дыхательная и сердечная деятельность, а также снижается самоконтроль и происходит переоценка своих возможностей;

- купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;

- не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах;

- не заплывайте далеко от берега, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не паникуйте и не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега. Отдохните, перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног; - не подплывайте к проходящим судам, не взбирайтесь на технические предупредительные знаки;

- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу;

- не теряйтесь если попали в водоворот – наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

Внимание родители! Не оставляйте детей без присмотра! Помните, что ребенок намного беззащитнее Вас. Часто несчастные случаи с детьми происходят в присутствии взрослых, которые спокойно загорают на берегу, а нередко выпивают с компанией, в то время как ребенок предоставлен сам себе и находится в воде без контроля родителей. В случае возникновения чрезвычайной ситуации звоните в

ЕДИНУЮ СЛУЖБУ СПАСЕНИЯ по телефону «01» (с сотовых телефонов – 112).