

Безопасное поведение на воде

Большинство опасных ситуаций, связанных с отдыхом на воде в летнее время, можно избежать, соблюдая следующие правила:

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, воздуха – не менее 22 градусов;
- продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут, причем время надо увеличивать постепенно, с 3-5 минут. В противном случае может произойти переохлаждение, и возникнут судороги, остановка дыхания, потеря сознания;
- после длительного пребывания на солнце нельзя сразу входить и прыгать в воду: периферические сосуды сильно расширены для большой 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 спиртное блокирует сосудосуживающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге, изменяется чувствительность кожного покрова, нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность; появляется апатия и сонливость, а также снижается самоконтроль и происходит переоценка своих возможностей;
- купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;
- не купайтесь у крутых и обрывистых берегов, где сильное течение, 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 воды 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.

Вниманию родителей! 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 самому себе и находится в воде без контроля родителей.

Если вы будете выполнять эти несложные правила, беда минует вас. Но если вы попали в чрезвычайную ситуацию и вам нужна помощь спасателей или пожарных, - незамедлительно звоните по телефону 01 или 101 (с мобильного телефона).

ОНД по Моздокскому району УНД и ПР ГУ МЧС России по РСО-Алании.