ПАМЯТКА: «БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ»

С наступлением долгожданного лета сотни жителей города устремляются поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит человеческие жизни. Как свидетельствует статистика, большинство жертв находится в состоянии алкогольного опьянения.

СОБЛЮДАЙТЕ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА КУПАНИЯ:

- **Купайтесь в специально отведенных для этого местах, желательно оборудованных средствами спасения утопающих и находящихся под наблюдением спасателей;**
- **Купаться следует в солнечную безветренную погоду при температуре воздуха – 20-23 градуса тепла, воды – 17-19 градусов;**
- **Не ныряйте в воду в незнакомых местах, а также с лодок, причалов, набережных, мостов;**
- **Не употребляйте алкогольные напитки во время купания, даже небольшое содержание алкоголя в крови купающегося человека может привести к трагедии.**

МКУ «Управление ГОЧС города Волгодонска»
Звонить с сотового: 112
Оперативный дежурный: 8 (8639)261583

Простые правила:

Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах.

Не боритесь с сильным течением! Используйте его, чтобы приблизиться к берегу.

Не прыгайте в незнакомых местах! Не известно, что может оказаться на дне!

Не подплывайте к проходящим судам и не забирайтесь на предупредительные знаки.

Не купайтесь в штормовую погоду! Берегитесь волны.

Не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах и автомобильных камерах.

Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь. Не купайтесь, если температура воды ниже 18°.

Не используйте для плавания самодельные устройства! Они могут перевернуться.

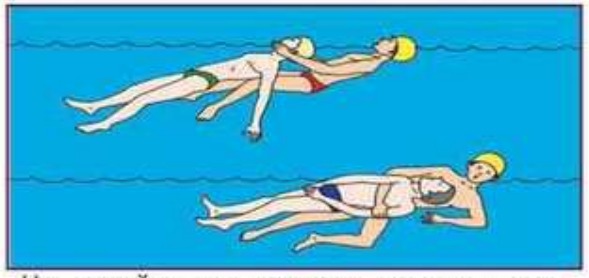
Оказание первой помощи:

Используйте для спасения любые подручные средства!

Не отплывайте от перевернувшейся лодки до прибытия подмоги!

Поднимайте упавшего их воды только с кормовой части тонущего средства!

Не оставляете попыток достать утопающего со дна.



Не давайте утопающему схватить вас. Следите за тем, чтобы его голова постоянно находилась над водой!

Доставив пострадавшего на берег, очистите ему полость рта и удалите воду из дыхательных путей, легких и желудка!

В любой ситуации на воде главное не паниковать!

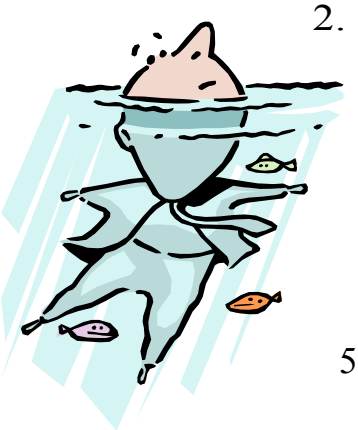
Как избежать озноба и судорог во время купания?

1. Купаясь и плавая, нельзя допускать наступления озноба, который характеризуется сужением сосудов, кожа при этом бледнеет, губы синеют. Для преодоления такого состояния организма надо прекратить купание и, посредством энергичного растирания тела полотенцем, добиться согревания кожи.

2. Причинами судорог являются:
   - переохлаждение пловца в воде;
   - переутомление мышц, вызванное их длительной работой без расслабления, однообразность стиля и способа плавания;
   - ощущение пловцом резкого снижения температуры воды.
   - купание незакалённого пловца в воде с низкой температурой;
   - предрасположенность пловца к судорогам.

Действие пловца при появлении судорог

1. Переменить стиль плавания, а при возможности выйти из воды.



2. Для устранения судорог надо расслабить сокращающиеся мускулы путем растирания сведенной мышцы.
3. Судороги мышц пальцев рук прекращаются, если энергично и часто разжимать и сжимать пальцы в кулак.
4. При судорогах кисти рук их надо энергично сгибать и разгибать в суставе.
5. Судороги руки можно устранить сгибанием и разгибанием руки в локте.
6. При судорогах мышц живота сгибать и разгибать колени, подтягивая их к животу.
7. Судороги в икрах и большом пальце ноги устраняются, если одной рукой держаться за пальцы ноги, а другой нажимать на колено и таким образом выпрямлять ногу.
8. Если судороги схватили лодыжки, надо сгибать и разгибать ноги.

Но лучше всего – иметь при себе «английскую» булавку. Даже один её укол бывает спасает жизнь.

МКУ «Управление ГОЧС города Волгодонска»
Звонить с сотового: 112
Оперативный дежурный: 8 (8639) 261583