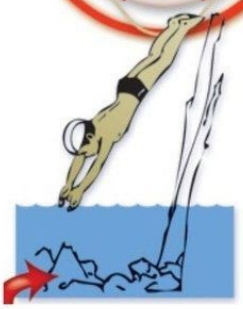
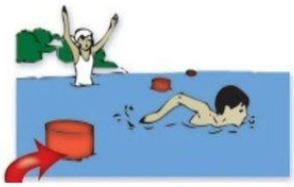
Безопасность на воде

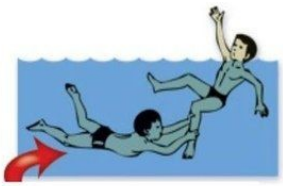
ВНИМАНИЕ! ОПАСНО:



Прыгать с обрывов и вышек, не проверив дно

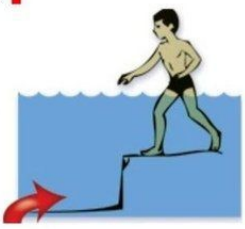


Заплывать за буйки или пытаться переплывать водоемы



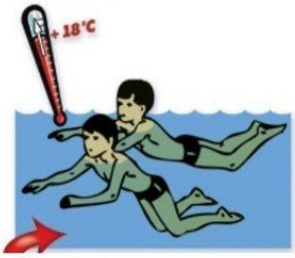
Устраивать на воде опасные игры

Далеко отплывать от берега на надувных матрацах и кругах



Купаться в неустановленных местах

Оставлять без присмотра детей, стоящих возле воды



Купаться в воде при температуре ниже 18°С

Подавать ложные сигналы тревоги

Кататься на самодельных плотах

Подплывать к близко идущим судам, лодкам и катерам

При возникновении чрезвычайных ситуаций на воде обращайтесь за помощью к спасателям на пляже или звоните по телефонам: 01, 112

Когда лучше купаться?

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха +20 +25 градусов.

Продолжительность и благоприятные условия для купания

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха +25 и более градусов.

Возникновение судороги

При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги, и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося положения, подавление страха и паники.

Место для купания

Существенное значение имеет и место купания. На официально допущенном к эксплуатации пляже отдых и купание безопаснее всего, поскольку на пляже несут дежурство спасатели и медицинские работники. Находясь в походе или отдыхая на «диком» водоеме, не забывайте об опасностях, которые таит вода. Не купайтесь и не ныряйте в незнакомом месте, не заплывайте далеко.

- ## Поведение на воде лиц, имеющих хронические заболевания, которые могут сопровождаться приступами

Лицам, имеющим хронические заболевания, приводящие к опасным состояниям здоровья, сопровождающихся приступами (эпилепсия, диабет, астма, инсульт и другие), купание рекомендуется осуществлять после консультации с врачом и в сопровождении лиц, способных оказать первую помощь при возникновении приступов. Купаться следует в специально оборудованных для этого местах, на пляжах и по возможности вблизи спасательных постов.