

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

по безопасному поведению на воде в летнее время

При наступлении теплых солнечных дней люди стремятся к воде. Но нельзя и забывать, что приятное времяпрепровождение у воды может обернуться непоправимой трагедией.

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 18-19⁰С, воздуха – не менее 22⁰С;

- 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;

- 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, 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 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;

- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте 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.

Телефоны экстренных служб:

Единая дежурно-диспетчерская служба

5-36-32; 8-910-531-07-01; 112

Противопожарная служба

01; 101; 010; 5-05-91

Полиция

02; 102; 020; 5-43-02

Скорая помощь

03; 103; 030; 2-03-03

МКУ «Управление ГОЧС»

5-03-87