



ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеприведенные правила поведения на воде:

- ⊗ Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.
- ⊗ Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.
- ⊗ Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

При купании категорически запрещается:

- ⊗ Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.
- ⊗ Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.
- ⊗ Вздвигаться на технические предупредительные знаки, буи, баксы и др.
- ⊗ Прыгать в воду с лодок, катеров и других плавательных средств.
- ⊗ Купаться у причалов, набережных, мостов.
- ⊗ Купаться в вечернее время после захода солнца.
- ⊗ Прыгать в воду в незнакомых местах.
- ⊗ Купаться у крутых, обрывистых берегов.
- ⊗ Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.
- ⊗ Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без

разрешения врача и необходимых тренировок.

- ⊗ Попад на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

- ⊗ Попад в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

Причиной гибели пловцов часто бывает скрывающаяся его движения судорога.

Причины этому следующие:

- ⊗ Переохлаждение в воде.
- ⊗ Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем.
- ⊗ Купание незакаленного в воде с низкой температурой.
- ⊗ Предрасположенность пловца к судорогам.
- ⊗ Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

Если нет условий для немедленного выхода из воды, необходимо действовать следующим образом:

- ⊗ При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;
- ⊗ При судороге икроножной мышцы необходимо подогнувшись, двумя руками обхватить стопы пострадавшей ноги и с силой поджать ногу в колене спереди к себе;
- ⊗ При судороге мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, подтянуть с силой назад к спине.
- ⊗ Лучшим способом отдыха на воде является положение "Лежа на спине".



Единый телефон спасателей и пожарных 01
или 101 (с мобильного телефона)

Телефон доверия Главного управления МЧС
России по Костромской области
8 (4942) 493-693