

Безопасность на воде

Рекомендации при купании на водоеме

Период отпусков и отдыха, связанного с водоемами, продолжается. Независимо от вида водоёма, будь то море, река, озеро или пруд каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

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 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.

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.

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.

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.

Из других правил, которые помогут, как минимум, не испортить отдых, а как максимум, сохранить жизнь:

- НЕ выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
- НЕ устраивать игр в воде, связанных с захватами;
- НЕ плавать на надувных матрасах или камерах (они предназначены для загорания на берегу);
- НЕ заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения.

Территориальный отдел (по Адмиралтейскому району г. Санкт-Петербурга) управления по Адмиралтейскому району Главного управления МЧС России по г. Санкт-Петербургу



Управление по Адмиралтейскому району Главного управления МЧС России
по г. Санкт-Петербургу предупреждает! Водоемы Адмиралтейского района
не предназначены для купания.

Телефоны экстренных служб 112, 101, 102, 103

Первая помощь при утоплении



Правила поведения на воде



Управление по Адмиралтейскому району Главного управления МЧС России
по г. Санкт-Петербургу предупреждает! Водоемы Адмиралтейского района
не предназначены для купания. Купание в необорудованных местах опасно для
жизни, может привести к необратимым последствиям и влечет административную
ответственность в виде штрафа.

Взрослые, не оставляйте детей без присмотра вблизи водоемов!!!

Вызов экстренных служб
Звоните 112, 101, 102, 103