

# Купальный сезон: правила безопасного поведения на воде



Чаще всего происшествия на водах происходят по вине самого человека в результате излишней самоуверенности, переоценки собственных сил и возможностей, пренебрежения элементарными правилами поведения на воде.

В этой связи, хотелось бы обратить внимание граждан страны на соблюдение требований **Правил безопасности на водоемах, и в первую очередь запрещается:**

- входить в воду и купаться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
- прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- нырять в непроверенных и необорудованных местах;
- заплывать за буйки, обозначающие границы заплыва;
- плавать на предметах, не предназначенных для плавания;
- взбираться на технические и предупредительные знаки, буйки;
- входить в воду детям без сопровождения взрослых.

**Каждый человек должен знать опасные места и особенности водоема, в котором собирается купаться, так как в необорудованных местах могут быть валуны, затопленные бревна, куски железа, стекло и прочие предметы.** Очень опасно подплывать к близко идущим катерам, судам и моторным лодкам, так как имели место быть случаи, когда под дно плавучих средств затягивало водой плывущего рядом человека.

**Перед купанием необходимо обследовать водоем:** место, выбранное для купания должно находиться на песчаном берегу и иметь удобный спуск к воде; убедиться в том, что в месте, выбранном для купания, отсутствуют коряги, нет топляка, дно имеет постепенный уклон без ям и уступов.

Необходимо отметить, что длительное купание также опасно для здоровья, и продолжительность купания, в основном, зависит от температуры воздуха, воды и силы ветра.

**Наиболее приемлемые режимы купания это:**

- температура воды + 18 градусов, время купания 6-8 минут;
- температура воды + 20 градусов, время купания 10-12 минут;
- температура воды выше +20 градусов, время купания до 15 минут;

**Также не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после приема пищи.**

Главной причиной несчастных случаев с людьми на воде является неумение плавать. Ведь достаточно человеку, не умеющему плавать, неожиданно попасть на глубокое место, в сильную струю течения или под удар волны, как он моментально теряет самообладание, захлебывается и тонет.

Нередко причиной гибели на воде являются водовороты, затягивающие даже опытных пловцов, подводные течения, парализующие волю плывущего, водоросли, сковывающие движения ныряльщика. Особенно опасными для ныряния являются места на реках и озерах с резкими очертаниями дна, острыми выступами подводных скал, сваями, затонувшими якорями, бревнами и т.д.

Часто человек тонет от того, что его движения внезапно сковывает судорога. Причинами же судороги являются переохлаждение в воде, переутомление мышц, вызванное их длительной работой при однообразном стиле плавания, резкие колебания температуры воды.

**Что необходимо сделать, если появились судороги:**

- 1) Самое главное – сохраняйте спокойствие, постарайтесь быстрее выбраться из воды. Снять судороги на берегу легче, чем в воде.
- 2) Если судорожный спазм случился далеко от берега, постарайтесь не поддаваться панике. Не следует лихорадочно плыть к берегу, резкие движения только усилят судорогу.
- 3) 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;
- 4) При судороге икроножной мышцы необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть ее к себе.
- 5) При судороге мышц живота – энергично подтягивать к животу колени.
- 6) При судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени, у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть назад к спине.
- 7) Если судорога руки или ноги не прошла, повторите прием еще раз. Следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог. При этом старайтесь массажными движениями растереть спазмированную мышцу.
- 8) Кроме этого, при возникновении судороги необходимо быстро и резко произвести болевое раздражение мышцы. Сделайте резкий щипок мышцы, где большая плотность и болезненность, либо несколько раз надавите в эту область большим пальцем руки, резко и сильно, до боли, и судорога прекратится.

**Существует целый ряд болезней, при которых купание допускается с большими ограничениями или даже запрещается вовсе.**

Так, например, требуется большая осторожность при болезнях сердца. При этих заболеваниях чрезмерное купание может вызвать паралич сердца вследствие резкой перемены температуры. Нельзя увлекаться купанием людям, склонным к припадкам и обморокам, а также при западании барабанных перепонок. Особенно опасно воздействие холодной воды на внутреннее ухо. Холодная вода, проникая в среднее ухо и раздражая полукружные каналы, может вызвать головокружение, тошноту, нарушить чувство равновесия и ориентировки.

**В случае происшествий на воде, не теряйтесь и не паникуйте, звоните по бесплатным телефонам вызова экстренных служб**

**С мобильных телефонов: «101», «102», 103»**

**Пожарная часть п. Ильинское-Хованское — 8(49353)2-11-01; «01»**

**Полиция - 02; Скорая - 03**

**Единая дежурно-диспетчерская служба  
Ильинского муниципального района**

**8(49353)2-17-09; 8-980-686-73-70**