

Вода не любит паники!

Группа технического надзора Центра ГИМС Главного управления МЧС России по Ивановской области напоминает.

Любой человек, даже физически подготовленный, не занимаясь плаванием в течение 8 месяцев, не гарантирован от трагедии на открытом водоеме. Нужно постепенно набирать физическую форму.

Купание следует начинать в солнечную погоду при температуре воды 18-20° С, воздуха 20-25 °С. Нельзя входить в воду и нырять в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, общем недомогании, ознобе, переохлаждении. Теплопроводность воды в четыре раза больше воздуха. Организм человека начинает переохлаждаться, если он длительное время находится в воде.

Не умея плавать, нельзя заходить в воду выше пояса, а при наличии течения вообще заходить. Попадая на яму, обрыв – может привести к трагичному финалу. Это касается и рыбаков, заходящих в воду для более дальнего заброса.

Нельзя купаться натощак и раньше 1,5-2 часов после еды. Отдых у воды, как правило, связан с приемом пищи. В связи с этим изменяется порядок кровообращения. Задача организма в этот момент - обеспечить переваривание пищи. В результате, в мышцы рук и ног поступает меньше крови, а с ней - кислорода. Они становятся не способными к физическим нагрузкам. Находиться в воде в это время - опасно!

При заплывах правильно рассчитывайте свои силы. Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным влияниям.

Запомните и не паникуйте.

Попав на сильное течение, не плывите против него, не тратьте силы, а используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.

Оказавшись в водовороте, наберите больше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

При судорогах - измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы, ускоряя их расслабление, и плавно плывите к берегу. В случае судороги мышц голенистопа - подтяните ногу, а затем пальцы стопы потяните на себя. Возможно, это придется сделать несколько раз. Но, Вы, должны помнить о том, что Вы умеете держаться на воде.

Если Вы заплыли далеко или почувствовали усталость — отдохните на воде. Сменив стиль плавания и, отдохнув, возвращайтесь к берегу.

Если Вы попали на участок с водорослями и запутались - не делайте резких движений, а лежа на спине, плавными движениями, с помощью рук освободитесь от них, и плывите обратно тем же путем.

Вода не прощает беспечности, тем более пренебрежения опасностью. Из года в год среди погибших большинство лиц, употребивших перед купанием или падением, алкогольные напитки. Алкоголь всегда понижает степень осторожности к опасности, к воде. Пьяные люди не зовут на помощь. Они считают, что справятся сами и тихо уходят на дно.