Государственные инспекторы Железногорского инспекторского участка государственной инспекции по маломерным судам в рамках третьего этапа акции «Вода-безопасная территория» напоминают о безопасном поведении на воде в августе

****

Жизнь на водоёмах в преддверии осеннего периода не затихает. Но такой вид отдыха таит в себе немало опасностей. В августе температура воды понижается. Помните, что основными причинами гибели людей на воде является грубое нарушение правил безопасности, купание в неустановленных местах, а также купание в нетрезвом состоянии. Умение хорошо плавать не всегда является залогом безопасности. Одной из главных причин потопления является судорога. Эту реакцию организма вызывает резкий перепад температур.

Никогда не купайтесь в одиночку! Рядом с вами всегда должен быть кто-нибудь, чтобы в случае необходимости оказать помощь. Что делать, если на ваших глазах тонет человек?

1.     Помните: подплывать к утопающему опасно – человек в панике может потянуть вас вслед за собой. Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, позовите помощь.

2.     Не позволяйте хвататься за вас, транспортировать пострадавшего надо так, чтобы его дыхательные пути находились над поверхностью воды.

3.     Если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Для этого преклоните его через колено, положив на живот головой вниз. Затем тряхните несколько раз. Если состояние не улучшилось, необходимо провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца.

4.     Особенно внимательно следите за детьми, ведь известны случаи, когда малыши захлебывались водой даже на мели. Находясь на пляже, не забывайте о безопасности! Даже если пляж оборудован спасательным постом, не стоит испытывать судьбу!

Чтобы избежать беды, необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде:

– если Вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;

– если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;

– если свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Основные правила безопасного поведения на воде

– когда купаетесь, поблизости должны быть люди;

– нельзя употреблять спиртные напитки, находясь вблизи воды;

– не заходите на глубокое место, если не умеете плавать или плаваете плохо;

– не ныряйте в незнакомых местах;

– не устраивайте в воде игр, связанных с захватами;

– если плохо плаваете, не следует плавать на надувных матрасах и камерах;

– не пытайтесь плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;

– если Вы решили покататься на лодке, выучите основные правила безопасного поведения в этом случае.

При переохлаждении тела в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1.     Изменить стиль плавания – плыть на спине. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

2.     При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

3.     При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя рукам и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

4.     При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

5.     По возможности произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)

**Время безопасного пребывания человека в воде при температуре воды 24 С, время безопасного пребывания 7-9 часов; при температуре воды 5-15 С – от 3,5 часов до 4,5 часов; температура воды 2-3 С оказывается смертельной для человека через 10-15 минут; при температуре воды около нуля – смерть может наступить через 5-8 минут.**

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ** купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами **«КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»**

**В экстренной ситуации НЕМЕДЛЕННО звоните с любого телефона на ЕДИНЫЙ НОМЕР 112**