

Правила поведения при отдыхе на водоемах в летний период

Лето, с переменным пока успехом, но всё же вступает в свои права, а значит, впереди нас ждёт долгожданный купальный сезон. Жаль только, что приятные хлопоты на пляже часто омрачают несчастные случаи, связанные с гибелью людей.

Основными ежегодными причинами гибели людей на воде являются:

- купание в не отведенных для этого местах;
- употребление спиртных напитков при отдыхе вблизи водоемов;
- несоблюдение правил безопасного поведения на воде, выход на тонкий лед.

Во время отдыха у водоема нужно всегда помнить, что вода не только друг, она таит в себе опасность. Чтобы избежать беды, каждый человек должен строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде:

- купаться можно не раньше, чем через 1,5-2 часа после еды;
- нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться бревна, камни, коряги;
- нельзя прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей;
- для купания необходимо выбирать специально отведенные для этого места;
- не заплывать далеко от берега;
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- нельзя входить в воду после перегревания на солнце или сильного охлаждения тела до образования «гусиной кожи».
- нельзя быстро погружаться и прыгать в воду после принятия солнечных ванн, бега, игр без постепенной адаптации к холодной воде;
- **категорически запрещается входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии;**
- ни в коем случае не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках, поскольку подручное средство может оказаться неисправным и порваться, а это очень опасно;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- если вы оказались в воде с сильным течением, не пытайтесь плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит; в этом случае 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;
- никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом;
- нельзя подавать крики ложной тревоги;
- нельзя шалить в воде, окунать друзей с головой и ставить им подножки;
- нельзя купаться в темное время суток и подплывать близко к проходящим судам, катерам, баржам, лодкам;

- если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы, но лучше всего – иметь при себе "английскую" булавку;

- **при солнечном ударе** пострадавшего следует переместить в прохладное место, обеспечивая доступ свежего воздуха, снять стесняющую одежду, смочить голову холодной водой, положить так, чтобы голова была выше уровня ног. На затылок положить холодный компресс, обрызгать лицо и грудь холодной водой. После оказания первой помощи, необходимо принять все меры, чтобы вызвать скорую помощь, либо доставить пострадавшего (больного) в лечебное учреждение.

Помните: большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя.

Внимание! В на территории муниципального округа Чарышский район нет оборудованных пляжей и купание на водоемах округа является опасным для жизни и здоровья, так как характер горной реки непредсказуем!

Отдел ГОЧС Администрации округа