

Не зная броду, не суйся в воду!

Начался купальный сезон, с наступлением жарких летних дней население устремляется на водоемы, находя здесь возможность освежиться.

Солнце, воздух и вода служат хорошим средством закаливания организма. Купание приятное, но, к сожалению, небезопасное времяпрепровождение. По статистике, ежегодно в водоемах России гибнут от 10 до 15 тысяч человек. Главные причины гибели людей на воде — грубейшее нарушение правил безопасного поведения, самоуверенность и страх. Поэтому вот несколько ценных советов для тех, кто хочет чувствовать себя, как рыба в воде.

- Не заходить глубоко в воду не умея плавать, особенно в глубоких местах.
 - Нельзя резко входить в воду после длительного пребывания на солнце, так как при резком охлаждении может наступить рефлекторное сокращение мышц и остановка дыхания. Перед купанием лучше выждать 5-10 минут в тени, и обязательно растереть тело водой.
 - Не следует купаться натощак и ранее чем через 1,5-2 часа после еды: кровь в это время приливает к органам пищеварения, и в воде могут наступить желудочные спазмы.
 - Запрещается купание в нетрезвом виде, алкоголь может ухудшить чувство равновесия, координацию движения и самоконтроль.
 - Нельзя устраивать игры в воде, связанные с захватами и подавать ложные сигналы тревоги.
 - Купаться только в разрешенных и хорошо известных местах, пляжах.
 - Запрещается оставлять детей без присмотра возле воды, помните, что дети нуждаются в постоянном присмотре, они могут утонуть мгновенно.
 - Нельзя нырять в воду в незнакомых местах, прыгать с крутых берегов и случайных вышек: можно удариться головой о камень, корягу или другой предмет, сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Гораздо безопаснее сначала ступить в воду ногой, чем бросаться вниз головой, не подозревая о последствиях.
 - Нельзя далеко отплывать от берега на надувных матрацах и кругах, не умея плавать, так как в самый неподходящий момент они могут лопнуть.
 - Нельзя долго находиться в холодной воде, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания.
 - Нельзя купаться в штормовую погоду и во время грозы, сильное течение может отнести даже опытного пловца далеко от берега.
Но если вы все-таки решили совершить заплыв, научитесь отдыхать в воде. Для отдыха на воде можно использовать:
 - позу лежа на спине: лечь на спину, развести руки и ноги, закрыть глаза, положить голову на воду, расслабиться, дышать глубоко и спокойно, удерживать горизонтальное положение за счет рук и ног. Эта поза самая безопасная и менее утомительная;
 - позу «поплавок»: необходимо глубоко вдохнуть, погрузить лицо в воду, обхватить колени руками и прижать их к туловищу, выдох делать медленно в воду. После окончания выдоха следует поднять голову, осуществить вдох, опустить голову в воду и сделать выдох под водой. Помните, что беспорядочное барахтанье в воде приводит к быстрой потере сил, попаданию воды в дыхательные пути.
- Выполнение этих несложных правил поведения на воде сохранит вашу жизнь и жизнь ваших близких. Берегите себя.
В случае любой чрезвычайной ситуации обращайтесь в Единую службу спасения Калужской области по телефонам:

- с городского: «01», «101» или «112»;
 - с мобильного: «101» или «112».
- Телефон доверия Главного управления — (4842) 54-77-90

Главное Управление МЧС по Калужской области