

## **Обратите ОСОБОЕ внимание - отдыху у воды!**

**Одна из проблем во время плавания – это чувство меры, которое многие теряют, что приводит к переохлаждению организма. Комфортной для купания считается вода, температура которой не ниже 18 градусов со знаком плюс, и ясная безветренная погода (от 25 градусов тепла).**

Довольно частое происшествие при купании – судорога. Почувствовав, что ногу свело, главное – не теряться. Нужно сделать глубокий вдох и погрузиться в воду с головой. Затем крепко ухватить большой палец и тянуть ступню на себя, пока нога не выпрямится полностью. После этого лучше всего плыть к берегу.

Еще одна опасность – водоворот. Чтобы выбраться из него, надо набрать как можно больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав рывок в сторону течения, всплыть на поверхность. Если же попали в сильное течение, не плывите против него, выбирайтесь на берег. Нередки случаи, когда купаясь, человек запутывается в водорослях. Справиться с зарослями несложно – держась на плаву, надо спокойно подтянуть ноги и осторожно освободиться от них.

Если вы поняли, что начинаете тонуть, нужно попытаться перевернуться на живот или на спину, раскинуть как можно шире руки и ноги. Лежа на спине дышать нужно медленно и глубоко. А чтобы сделать новый вдох, лежа на животе, следует поднять голову, а затем выдохнуть в воду. Держаться на плаву можно, если загребать воду руками под себя. Таким образом, немного отдохнув, нужно выбираться к ближайшему берегу.

Если вы видите тонущего человека, первым делом нужно позвать на помощь окружающих или спасателей. Можно бросить спасательный круг или веревку с узлом на конце. Если же вы хорошо плаваете, можно добраться до горе-пловца самостоятельно. Приблизившись к утопающему, обхватите его сзади за плечи и плывите с ним обратно. Постарайтесь избежать попыток, когда тонущий пытается ухватиться за вас. Если утопающий без сознания, то тащить на берег его надо, взяв рукой под подбородок, чтобы лицо постоянно находилось над поверхностью воды. Затем нужно вызвать «скорую» и приступить к оказанию первой помощи.

### **Запрещается:**

- купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;
- заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения, во время грозы;
- прыгать в воду с дамб, катеров, пристаней, лодок плотов;
- допускать шалости, связанные с нырянием;
- подавать ложные сигналы бедствия;
- перемещаться в лодке во время катания;
- использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и другие средства.

Утопление – одна из причин детской смертности в летний период. Водные процедуры малышей должны проходить в строго отведенных местах и обязательно под контролем взрослых. Ни в коем случае не отпускайте детей купаться самостоятельно!

Учите их плавать и соблюдать меры безопасности!

**МЧС информирует: в случае чрезвычайной ситуации не паникуйте, звоните по телефону 101 или 112!**

