Безопасность на воде.

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| **Безопасность на воде.** |
|  |
| ОТДЕЛФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПОЖАРНОГО НАДЗОРА ИНФОРМИРУЕТ.  БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ.  Купание в водоёме.  Период отпусков и отдыха, связанного с водоемами, продолжается.Независимо от вида водоёма, будь то море, река, озеро или прудкаждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правилаповедения и меры безопасности на воде.  Когда лучше купаться?  Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нетопасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19градусов, температура воздуха +20 +25 градусов.  Продолжительность и благоприятные условия для купания.  Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, отвлажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условиякупания - ясная безветренная погода, температура воздуха +25 иболее градусов.  Возникновение судороги.  При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждениимогут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватываютикроножные мышцы. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох,погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги,осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть насебя. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряетисчезновение судорог. Устранив судороги, нужно плыть к берегу,поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватилиноги, и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть кберегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужноногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех силна выход из создавшегося положения, подавление страха и паники.  Место для купания.  Существенное значение имеет и место купания. На официальнодопущенном к эксплуатации пляже отдых и купание безопаснее всего,поскольку на пляже несут дежурство спасатели и медицинскиеработники. Находясь в походе или отдыхая на «диком» водоеме, незабывайте об опасностях, которые таит вода. Не купайтесь и неныряйте в незнакомом месте, не заплывайте далеко.  Поведение на воде лиц, имеющих хронические заболевания, которыемогут сопровождаться приступами.  Лицам, имеющим хронические заболевания, приводящие к опаснымсостояниям здоровья, сопровождающихся приступами (эпилепсия,диабет, астма, инсульт и другие), купание рекомендуетсяосуществлять после консультации с врачом и в сопровождении лиц,способных оказать первую помощь при возникновении приступов.Купаться следует в специально оборудованных для этого местах, напляжах и по возможности вблизи спасательных постов.  Уважаемые граждане Байконура, купание в реке СырдарьяЗАПРЕЩЕНО! |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |