

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

В период купального сезона 2019 года, стоит ознакомиться, а для более опытных граждан освежить в памяти ряд нехитрых правил.

- если не умеешь плавать, не заходи в воду глубже пояса;
- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;
- температура воды должна быть не ниже 17-19, в воде нельзя находиться более 20 мин., причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 мин.;
- нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 мин., а в перерывах поиграть в подвижные игры;
- резко не входить и не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
- не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;
- не нырять в необорудованных местах, в том числе, с крутого берега, причалов, лодок, водозаборов, даже осока, лежащая на воде, опасна – можно глубоко порезаться или запутаться;
- не пользоваться надувными и иными средствами, особенно при неумении плавать;
- не терять друг друга из виду;

- не баловаться на воде, не пугать других;
- дети до 16 лет купаются и катаются на лодках только со взрослыми;
- не перегружать лодку, водный велосипед, не садиться на борта лодки;
- если нужно залезть в лодку, делайте это со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть лодку;

Как поступать в некоторых случаях

- если нет оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным дном, постепенным уклоном;
- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближаясь к берегу;
- Усталость - лечь на спину, легкими гребковыми движениями держаться на воде, отдохнуть.
- При попадании воды в дыхательные пути - приподняться над водой, откашляться.
- Несет течение - плавно приближаться к невысокому берегу.
- Если запутался в тине - лечь на спину, выплывать откуда приплыл.
- При судороге - лечь на спину, энергично растереть мышцу. Позвать на помощь. Опытные пловцы имеют иголку - укол снимает судорогу.

· Главное - спокойствие, без паники, не стесняться позвать на помощь.

Администрация городского поселения город Жуков