

Простые правила по профилактике УТОПЛЕНИЙ!

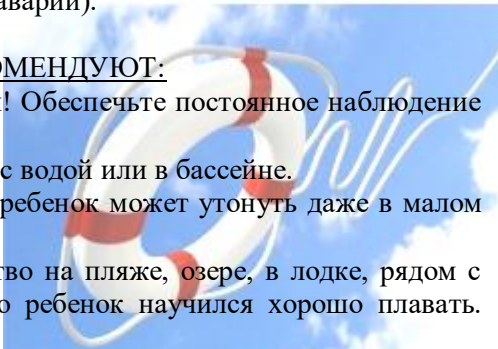
Утопление определяется как процесс, во время которого человек испытывает затруднение дыхания в результате погружения в воду.

В Европе в результате утопления ежегодно гибнет более 5000 детей. Это вторая по частоте причина смерти от несчастного случая у детей до 15 лет (после автомобильной аварии).

Для совершения утопления достаточно нескольких секунд!!!

Медицинские работники МБУЗ «ЦРБ» Цимлянского района РЕКОМЕНДУЮТ:

- Учите детей плавать как можно раньше. Будьте бдительны! Обеспечьте постоянное наблюдение за детьми!
- Ни на мгновение не теряйте из виду детей, когда вы рядом с водой или в бассейне.
- Не оставляйте ни на мгновение ребенка одного в ванной - ребенок может утонуть даже в малом количестве воды.
- Надевайте на ребенка индивидуальное спасательное средство на пляже, озере, в лодке, рядом с мелким водоемом или бассейном до тех пор, пока не убедитесь, что ребенок научился хорошо плавать. Держите его под постоянным контролем!
- Не разрешайте ребенку прыгать в воду какой- бы глубины не был водоём, а также в отсутствии взрослого человека.
- Обучайте детей элементам само- и взаимопомощи для предупреждения утопления.
- Стационарный открытый домашний бассейн должен быть обнесен оградой со всех сторон. Ограда должна быть не менее двух с половиной метров в высоту с замком на воротах. Ворота должны автоматически закрываться, а замок — автоматически защелкиваться, расстояние между планками ворот не должно превышать 12 см.



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПРИ КУПАНИИ!

- Купание должно происходить только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;
- Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах;
- Категорически запрещается купание в состоянии даже незначительного алкогольного опьянения;
- Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в ней рекомендуется не более 20 мин., причем время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 мин.;
- Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, так как при охлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания и потеря сознания;
- Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, приводящее к остановке сердца;
- Не ныряйте с мостов, причалов, пристаней, не подплывайте близко к проходящим мимо лодкам, катерам, судам;
- Не отплывайте далеко от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать;
- Находясь на лодках- не пересаживайтесь, не садитесь на борта, не перегружайте лодку сверх установленной нормы, не катайтесь возле шлюзов, плотин и посреди фарватера реки- всё это ОПАСНО для ЖИЗНИ;
- Важно знать, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном.

ПРОФИЛАКТИКА УТОПЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОМА!

- **Никогда не оставляйте детей наедине около любого водоема, будь то бассейн, ванна или природный водоем. Утопление может произойти в течение нескольких секунд.**
- **Научите ребенка плавать. Помните, что даже если ребенок умеет плавать, по-прежнему остается опасность его утопления и за ним необходим постоянный присмотр.**
- **Если у вас дома есть стационарный, открытый бассейн, он должен быть огорожен. Все ворота или двери, ведущие от дома к бассейну должны быть самозакрывающимися, с автоматической фиксацией, без возможности открывания их малышами и детьми младшего возраста.**
- **Устраните все препятствия, чтобы полностью видеть бассейн около дома.**
- **Частицы тела и волосы могут засорять слив в бассейне. Будьте уверены, что слив воды из бассейна работает нормально.**
- **Всегда сливайте воду из надувного бассейна после купания.**

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ и СВОИХ ДЕТЕЙ!

