

Основные правила безопасного поведения на пляжах и в других местах отдыха у воды

Запрещается:

- заходить в воду (особенно в глубоких местах), находиться в воде на надувном матрасе или камере, не умея плавать;

- купаться в местах, где выставлены щиты предупреждающими, запрещающими знаками и надписями, также при волнении свыше 2 баллов;

- купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере вблизи плавсредств, в местах скопления водорослей;

- заплывать за буйки, обозначающие зону купания (заплыва);

- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;

- прыгать с неприспособленных для этих целей сооружений в воду в незнакомых местах;

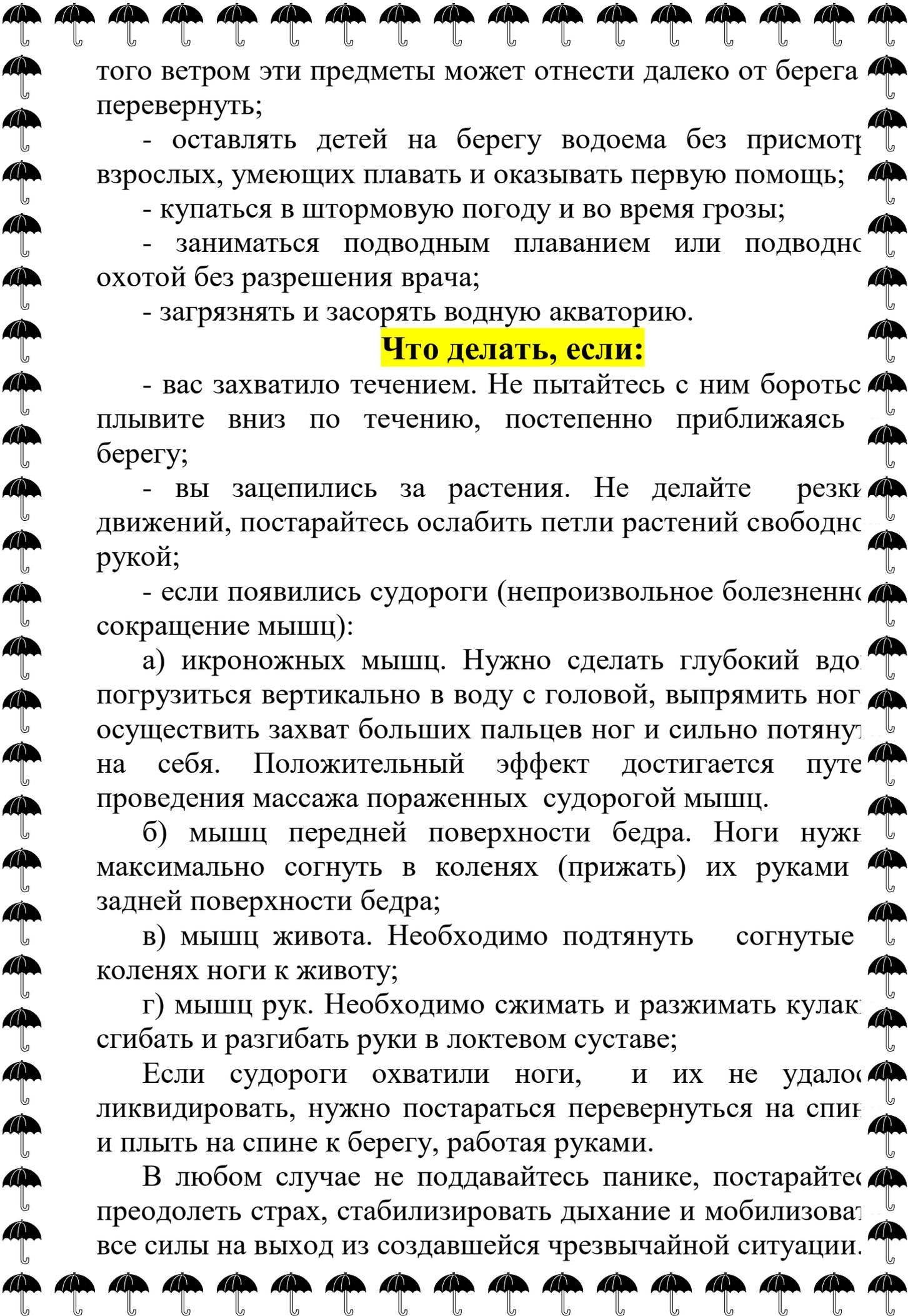
- распивать спиртные напитки и купаться в состоянии алкогольного опьянения;

- резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце (может возникнуть спазм дыхательных путей, «Холодовой шок»), сразу после приема пищи (может возникнуть спазм желудка и рвота), в состоянии утомления;

- находиться в воде более 10-15 минут, до озноба. С переохлаждения могут появиться сердечные спазмы, судороги мышц, может наступить временная остановка дыхания и потеря сознания;

- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать шалости на водоемах, связанные с нырянием и захватом купающихся и других людей, подавать крики ложной тревоги;

- плавать на досках, бревнах, лежанках, матрасах, автомобильных камерах и других случайных предметах;



того ветром эти предметы может отнести далеко от берега перевернуть;

- оставлять детей на берегу водоема без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь;
- купаться в штормовую погоду и во время грозы;
- заниматься подводным плаванием или подводной охотой без разрешения врача;
- загрязнять и засорять водную акваторию.

Что делать, если:

- вас захватило течением. Не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, постепенно приближаясь к берегу;

- вы зацепились за растения. Не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой;

- если появились судороги (непроизвольное болезненное сокращение мышц):

а) икроножных мышц. Нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Положительный эффект достигается путем проведения массажа пораженных судорогой мышц.

б) мышц передней поверхности бедра. Ноги нужно максимально согнуть в коленях (прижать) их руками к задней поверхности бедра;

в) мышц живота. Необходимо подтянуть согнутые в коленях ноги к животу;

г) мышц рук. Необходимо сжимать и разжимать кулаки, сгибать и разгибать руки в локтевом суставе;

Если судороги охватили ноги, и их не удалось ликвидировать, нужно постараться перевернуться на спину и плыть на спине к берегу, работая руками.

В любом случае не поддавайтесь панике, постарайтесь преодолеть страх, стабилизировать дыхание и мобилизовать все силы на выход из создавшейся чрезвычайной ситуации.