

## **МЧС напоминает: «Будьте бдительны на воде!»**

С 18 по 21 июня во Владимирской области утонули трое детей. В пятницу во Владимире на озере Семязино утонул 13-летний мальчик, в субботу около 15-16 часов в Муромском районе в деревне Варез утонул 7-летний мальчик, на озере Песчаное Муромского района погиб 17-летний подросток. Всего с начала года на водоёмах нашего региона погибли три ребёнка и шесть взрослых.

### **1. Предупреждение несчастных случаев на воде летом.**

Наступила аномальная жара. Температура воздуха поднимается за +30 градусов. Люди потянулись к водоёмам, особенно дети, вода – чудесное средство оздоровления организма. Ещё в древности люди знали чудодейственную силу купания и закаливания человека водой, заповедью было «учиться плавать раньше, чем ходить». И вот здесь родителям нужно особенно контролировать детей. Чаще всего трагедии с детьми происходят из-за халатности взрослых (около 50%).

Обучать детей безопасному поведению на водоёмах должны в первую очередь их родители. Правил много, но самое главное — уметь держаться на воде.

Купание приносит пользу лишь в разумных пределах. Находиться в воде длительное время нельзя. Можно легко простудиться. Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода при температуре воздуха +25 и более градусов.

Начинать купание следует при температуре воды не ниже +18 градусов.

#### **Наиболее приемлемые режимы купания:**

Температура воды, С время купания, мин.

+18 градусов, время - 6-8 минут

+20 градусов, время - 10-12 минут

выше +20 градусов, время - до 15 минут.

Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды. Лучше всего купаться на официально открытых пляжах: они оборудованы и обеспечены необходимыми средствами для предупреждения несчастных случаев. Не забывайте, что детям разрешено купаться только в присутствии взрослых. Входите в воду осторожно, когда она дойдёт вам до пояса, остановитесь и

быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите. Нагрузку на организм во время купания увеличивайте постепенно. Ни в коем случае нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении судороги сводят руки и ноги, человек теряет способность держаться на воде.

Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим. Сначала немного отдохните. Плавание – большая нагрузка на организм, требующая немалых сил.

Каждый должен знать особенности и опасные места водоемов, в которых они купаются.

Нельзя заплывать далеко, так как, не рассчитав свои силы, вы можете утонуть. Известны случаи, когда люди погибали оттого, что наступала усталость, и у них не хватало сил удержаться на воде. Если вы не уверены в своих силах, плавайте вдоль берега, не удаляясь от него.

Мало уметь плавать, надо ещё и уметь отдыхать при купании. Научиться этому не трудно. Перевернитесь на спину, вытянув ноги и откинув голову назад так, чтобы вода не попадала в рот, нос, глаза, руки чуть разведите в стороны и поддерживайте тело на плаву. Учиться этому способу лучше всего в спокойной обстановке, у берега.

Особенно опасно купаться вблизи гидростанций или больших водозаборных сооружений. Попад в течение, уходящее в горловины приёмных труб, человек спастись не может.

Если все-таки приходится купаться в незнакомом и необорудованном месте, примите меры предосторожности. В таком месте должны быть чистая вода, ровное песчаное дно и небольшая глубина. Важно, чтобы в нём не было сильного течения или водоворотов. Обследуйте дно, чтобы убедиться в отсутствии опасных предметов. Если купается несколько человек, то кто-то из них постоянно должен находиться на берегу.

## **2. Советы купающимся.**

*Чтобы избежать беды, помните:*

- детям купаться можно только в местах разрешённых и в присутствии взрослых;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;

- ни в коем случае не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, и можно внезапно оказаться в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- если оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайся резко свернуть в сторону от него;
- если свело судорогой мышцы, нужно лечь на спину и плыть к берегу, стараясь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- нельзя подавать крики ложной тревоги.

**Если случилась беда, следует незамедлительно сообщить об этом по телефону:**

- единая служба спасения – 01 (101 – сотовый телефон);
- единый номер вызова экстренных служб- 112;
- скорая помощь – 03 (103 - сотовый телефон);
- МКУ «УГОЧС» - 05 или 2-18-55; 2-12-49.