

Соблюдайте правила безопасности во время отдыха на водоёмах!



Лето связано не только с отпуском, веселыми детскими играми на пляже, активным отдыхом, но и с повышением рисков, которыми характеризуется проведение свободного времени возле водоемов. Пренебрежение правилами безопасности, переоценка своих сил при нахождении в воде и на жарком пляже может привести к неблагоприятным последствиям. Вопреки распространенному мнению, несчастные случаи на воде чаще всего происходят с теми, кто умеет плавать - увлеченные водными видами спорта, люди забывают об осторожности, заплывают слишком далеко либо находятся в воде чересчур долго и теряют силы.

ГУ МЧС России по городу Москве постоянно напоминает, что нельзя пренебрегать простыми правилами безопасного поведения на водных объектах - их соблюдение поможет сохранить вам жизнь и здоровье:

1. Купаться следует только в разрешенных местах.
2. Строго запрещено:
 - купаться в нетрезвом состоянии и употреблять горячительные напитки на пляже;
 - заплывать за буйки;
 - выплывать на судовой ход, приближаться к судам, прыгать с катеров, лодок, катамаранов;
 - отплывать от берега на надувных матрасах, кругах и тому подобных вспомогательных средствах;
 - находиться в воде слишком долго.

3. Обязательно следите за несовершеннолетними отдыхающими, не отпускайте детей гулять у водоемов одних, не позволяйте проводить игры в воде, связанные с захватами, борьбой и т.п.
4. При катании на лодках, катамаранах, катерах все отдыхающие, особенно дети, должны находиться в спасательных жилетах!

Если во время заплыва вы почувствовали судороги, ни в коем случае не поддавайтесь панике! На краткое (1-2 секунды) время погрузитесь под воду, распрямите сведенную ногу и с силой потяните ступню на себя за большой палец, и после этого обязательно покиньте водоем.

Заметив, что на ваших глазах тонет человек, оцените свои силы и возможности: если поблизости есть предметы, которые можно бросить утопающему, обязательно используйте их (спасательные круги, веревки, пояса, поводок собаки, свернутая узлом верхняя одежда и т.п.). Помните, что тонущий не всегда проявляет открытые признаки паники (машет руками, кричит и т.д.), хотя и это не должно быть проигнорировано. Обессиленные, потерявшие сознание или нахлебавшиеся воды люди не подают никаких сигналов, длительное время находясь в воде без движения, и в таком случае обращаться за помощью необходимо незамедлительно.

Длительное пребывание на солнце может стать причиной теплового или солнечного удара вплоть до потери сознания. При тепловом ударе ощущается упадок сил, головокружение, нехватка воздуха, общая слабость, вялость, учащение сердцебиения; кожа краснеет либо, при усугублении состояния, становится синюшной; зрачки глаз расширяются, возможен холодный пот. Обратите внимание, что данное состояние может наступить внезапно! Особенно усугубляется данное состояние на фоне приема горячительных напитков и переутомления.

Став свидетелями несчастных случаев на водоемах, незамедлительно звоните по номеру "101" и, объяснив ситуацию и назвав место происшествия, по возможности оказывайте помощь пострадавшим.