

### Отдел по ГО, ЧС и МР Администрации Гагшинского района

#### ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КУПАЛИЦЫМ В ОЗЕРЕ ИЛИ РЕКЕ

Перед купанием надо отдохнуть, в воду входить быстро надо только на мелководье.

Не рекомендуется купаться при температуре воды ниже 17 - 19°C и температуре воздуха ниже 21 - 23°C.

Продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут. Длительное пребывание в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам. Купание ночью запрещено.

Время купания определяется по местным условиям, но не ранее чем за 2 часа до приема пищи.

При появлении усталости спокойно плывите к берегу.

При появлении судорог, не теряйтесь, старайтесь удержаться на воде и зовите на помощь.

При оказании вам помощи не хвататься за спасателя, а старайтесь помочь ему своими действиями.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших таранчий

безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший

ловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и

строго придерживаться правил поведения на воде:

Не рекомендуется входить в воду разорванным. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за оборудованных для этого мест.

Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно.

Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь.

Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах.

Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться.

Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.

Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.

При проведении водоемов на лодках несовершенные должны быть в спасательных средствах.

В случае возникновения экстремальной ситуации на водоеме срочно звоните по телефону пожарной-спасательной службы «101» или единому телефону спасения «112»

При наличии лодки или средства спасения, воспользуйтесь ими для помощи утопающему.

Проследите находящихся поблизости людей вызывать скорую помощь. Если умеете хорошо плавать, поставьте себя самостоятельно добравшись до тонущего

Обхватите утопающего сзади за плечи и постарайтесь избежать судорожных попыток хвататься за вас. Если утопающий находится без сознания, плывите с ним к берегу, взяв рукой под подбородок таким образом, чтобы его лицо постоянно находилось над водой. Вынесите утопающего на берег немедленно приступайте к оказанию первой помощи.

#### ПАМЯТКА ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

♦ Купайтесь только в разрешенных местах. На купанье в одиночку в незнакомом месте.

♦ Не заплывайте за буйки.

♦ Пользуйтесь надувным матрасом (крутом) только под присмотром взрослых.

♦ Держитесь поближе к берегу, чтобы в любой момент можно было коснуться берега.

♦ Не ныряйте, если не умеете плавать.

♦ Никогда не зовите на помощь в шутку - в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что вы опять шутите.

♦ Не шалите в воде. Не окуная друзей с головой, не играйте в игры с нырянием и захватом друг друга.

♦ Не купайтесь подолгу, чтобы, не переохладиться и не заболеть.

♦ Не стой на обрывистом берегу или на краю причала. Всегда надевая спасательный жилет, если планируете плыть на лодке или катере.

♦ Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь. Если кто-то пошел - брось ему спасательный круг, надувную игрушку или матрац и позови взрослых.

Родители, помните: большинство несчастных случаев случается именно в тот момент, когда взрослые на «секунду» отвлечлись! Безопасность детей на водоемах во многих случаях зависит только от Вас!

Единая дежурно-диспетчерская служба - 112

Телефон пожарно-спасательной службы - 101