



ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

по безопасному поведению на воде в летнее время

При наступлении теплых солнечных дней люди стремятся к воде. Но нельзя и забывать, что приятное времяпрепровождение у воды может обернуться непоправимой трагедией. За лето 2009 г. на водных объектах Тверской области погибло 110 человек, из них 9 детей.

В большинстве случаев, почти всех опасных ситуаций, связанных с отдыхом на воде, можно избежать, соблюдая следующие правила поведения на воде в летнее время:

➤ купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19⁰С, воздуха – не менее 22⁰С;

➤ продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут. В противном случае может произойти переохлаждение и возникнуть судорога, остановка дыхания, потеря сознания;

➤ после длительного пребывания на солнце не входить и не прыгать в воду. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи, а при охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, которое влечет за собой остановку дыхания;

➤ недопустимо входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как алкоголь блокирует сосудосуживающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге, изменяется чувствительность кожного покрова, нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, появляется апатия и сонливость, а также снижается самоконтроль и происходит переоценка своих возможностей;

➤ купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;

➤ не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах;

➤ не заплывайте далеко от берега, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не паникуйте и не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега. Отдохните, перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног;

➤ не подплывайте к проходящим судам, не взбирайтесь на технические предупредительные знаки;

➤ если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте по течению, постепенно приближаясь к берегу;

➤ не теряйтесь если попали в водоворот – наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

ВНИМАНИЕ РОДИТЕЛИ! Не оставляйте детей без присмотра! Помните, что ребенок намного незащищеннее Вас. Часто несчастные случаи с детьми происходят в присутствии взрослых, которые спокойно загорают на берегу, а нередко выпивают с компанией, в то время как ребенок предоставлен сам себе и находится в воде без контроля родителей.

Служба спасения – 01

Телефон доверия Главного управления
МЧС России по Тверской области
(4822) 39-99-99

Государственная инспекция по
маломерным судам Тверской области
(4822) 666-830