

«Безопасность на воде»

Вода дарит радость и помогает отдохнуть, но при легкомысленном отношении становится источником серьёзной опасности. Соблюдение простых правил поможет избежать трагедий на водоёмах.

Основные правила безопасного поведения:

Купайтесь только в специально оборудованных местах. На официальных пляжах дно проверено, а на постах дежурят спасатели. Избегайте водоёмов с табличкой «Купание запрещено».

1. Не заплывайте за буйки. Они обозначают границы безопасной зоны: за ними могут быть сильное течение, ямы или судоходный путь.
2. Откажитесь от купания в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь ухудшает координацию и притупляет чувство опасности—это частая причина несчастных случаев.
3. Контролируйте детей у воды. Даже если ребёнок хорошо плавает, он должен находиться под постоянным присмотром взрослого.
4. Не ныряйте в незнакомых местах. Под водой могут скрываться камни, коряги или мусор—риск получить тяжёлую травму, в том числе позвоночника, очень высок.
5. Избегайте опасных игр. Толкания, захваты и ныряния с удержанием человека под водой крайне опасны: пострадавший может захлебнуться за считанные секунды.
6. Не используйте для плавания не предназначенные для этого предметы. Надувные матрасы, камеры и доски легко уносит ветром и течением—человек оказывается далеко от берега и теряет силы.

Важные нюансы

- Оптимальная температура воды для купания—не ниже +18°C, воздуха—не ниже +20°C.
- Продолжительность купания лучше ограничить 15–20 минутами, чтобы избежать переохлаждения и судорог.
- Не стоит купаться раньше чем через 1,5–2 часа после еды.
- Перед входом в воду сделайте лёгкую разминку и постепенно привыкайте к температуре воды.
- Что делать в экстренной ситуации
- Если тонет человек, сразу зовите на помощь и вызывайте спасателей по номеру 112. Бросьте пострадавшему спасательный круг или длинную верёвку.
- Если вы сами попали в беду, не паникуйте: постарайтесь лечь на спину, расслабиться и держаться на воде, громко зовите на помощь.
- При судороге в воде постарайтесь удержаться на плаву, потяните большой палец стопы на себя—это поможет снять спазм.

Помните: безопасность на воде зависит от вашей внимательности и ответственного отношения к собственным силам и условиям вокруг.