

Безопасность на воде

В преддверии начала купального сезона **Комитет Республики Коми гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций рассказывает** о том, как избежать трагедии на воде.

Как понять, что уже можно купаться? Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, в более холодной воде находиться опасно. Запрещается плавать в штормовую погоду и грозу.

Не рекомендуется как плавать, так и просто находиться на солнце с 12 до 16 часов. В это время выше всего вероятность солнечного удара и перегрева. Причём желательно находиться в воде не более 15-20 минут подряд, постепенно увеличивая время пребывания с 3-5 минут. Не надо доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, остановиться дыхание, есть риск потери сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 минут, а в перерывах поиграть в подвижные игры.

Не заплывайте далеко, так как можете не рассчитать собственных сил. Конечно, не заплывайте за ограничительные знаки, ведь до них дно проверено, нет опасности водоворотов и так далее. Не подплывайте к близко проходящим судам, лодкам и катерам – вас может засосать в винт. Лучше не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной – захлестнуть.

Родителям надо помнить, что нельзя оставлять у воды малышей. Всегда нужен присмотр взрослого, умеющего плавать. Не допускайте грубых шалостей в детских играх на воде: когда малыши хватают друг друга за ноги, «топят» и тому подобное.

Ни в коем случае нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Также не следует прыгать в воду тем, кто долго был на солнце. При охлаждении в воде наступает резкое сокращение мышц, что может повлечь за собой остановку дыхания.

Если вы почувствовали усталость в воде, не надо теряться и стремиться как можно быстрее доплыть до берега. Лучше «отдохнуть». Для этого перевернитесь на спину и поддерживайте себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Или примите позу «поплавок» – глубоко вдохните и погрузите лицо в воду, обхватите колени и прижмите их к туловищу, выдох нужно делать медленно в воду. После окончания выдоха поднимите голову, сделайте вдох, опустите голову в воду и сделайте выдох под водой.

Если вы чувствуете, что тонете, то не пытайтесь кричать, чаще всего это заканчивается тем, что человек просто глотает воду. Наберите в лёгкие воздух, расправьте руки и медленно выдыхайте — это поможет вам удержаться на

поверхности и набраться сил. Если вам свело ногу — на секунду погрузитесь с головой в воду, распрямите ногу и сильно потяните на себя ступню за большой палец. Как только наберетесь сил — можно выплывать, но только не против течения. Спокойное, уверенное поведение человека в воде позволит долго удержаться на поверхности, набраться сил и самостоятельно доплыть до берега.

Комитет Республики Коми гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций