



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

10.11.2019 20:11

Мы за безопасность на воде



Купаться лучше утром или вечером, когда нет опасности перегрева. После длительного пребывания на солнце необходимо отойти в тень, остыть и только потом входить в воду.

Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбирать безопасное место для купания с твердым песчаным, не засоренным дном, постепенным уклоном.

Никогда не прыгайте в местах, не оборудованных специально: можно удариться головой о камень или другой предмет.

Не заплывайте далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует «отдохнуть» на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног.

Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу. Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывайте.

В водоемах с большим количеством водорослей старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растения и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку, приняв положение «поплавок» и освободитесь от них.

Не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна - захлестнуть. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть.

В чрезвычайных обстоятельствах очень важно сохранить максимум хладнокровия, отстраниться от страха, оценить обстановку в целом и наметить наиболее безопасную линию поведения. Нерешительность, растерянность объясняются, как правило, элементарной безграмотностью. Не зная, что предпринять для своего спасения, человек впадает в оцепенение или панику, сменяющиеся отчаянием, чувством обреченности.

Каждый человек должен быть готов к возникновению чрезвычайной ситуации. Физическая и психологическая готовность к ней более значима, чем государственные меры. Быть готовым к решительным и умелым действиям самому часто означает спасти свою жизнь.

Если человек всегда начеку, ему легче защитить себя, или, по крайней мере, он не будет, застигнут врасплох. Неосторожный, неподготовленный и неуверенный человек - уже потенциальная жертва.

Основа выживания в экстремальных ситуациях - прочные знания правил защиты, рационального поведения, оказания первой медицинской помощи.

Правила при отдыхе на воде, которыми нельзя пренебрегать:

для купания выбирайте безопасные или специально отведенные для этого места; не оставляйте детей без присмотра взрослых;

