Безопасность на воде: Простые правила сохранят жизнь!

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий |
| 10.11.2019 15:11 |
| **Безопасность на воде: Простые правила сохранят жизнь!** |
|  |
| Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закалки и укрепления здоровья человека. Однако нарушения правил поведения при нахождении у водоемов влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до утопления. Поэтому каждый человек должен постоянно соблюдать меры безопасности на воде и уметь оказывать помощь пострадавшим.    - Чтобы избежать беды, детям и взрослым необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде, - убеждён начальник отдела безопасности людей на водных объектах Главного управления МЧС России по Республике Адыгея Мурат Хутыз.    По его мнению, прежде всего, полезно овладеть не только техникой плавания, но и техникой отдыха на воде, для того, чтобы, начав из-за чего-нибудь нервничать во время плавания, суметь просто расслабиться и отдохнуть. А потом, придя в себя, доплыть до берега. «Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя», - напомнил он. Можно отдыхать на воде, выполняя медленные и плавные движения ногами и руками под водой, затрачивая при этом минимальные усилия.    М.Хутыз не рекомендовал заниматься плаванием в открытых водоемах, при температуре воды ниже +15 °С. «Нельзя быстро погружаться в воду без постепенной адаптации к холодной воде. При перегревании организма перед плаванием или неожиданно быстром погружении в холодную воду от холодового шока может произойти потеря сознания», - предупредил он.    М.Хутыз не рекомендовал нырять в незнакомых местах. «На дне водоёма могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги. Опасно прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей. Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина. Если обстоятельства сложились так, что вы попали в заросли водорослей, сохраняйте присутствие духа. С водорослями можно легко справиться, только необходимо не поддаваться мысли, что растения могут вас утопить. Не купайтесь в каналах, обложенных бетонными плитами или камнями, так как со временем они обрастают мхом, становятся скользкими. Из такого канала выбраться трудно», - разъяснил он.    М.Хутыз посоветовал выбирать для купания, специально отведенные для этого места. При этом не заплывать далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны, не купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя. «Если вы оказались в воде с сильным течением, справиться с ним сил не хватит, в этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу. Если попали в водоворот, не пугайтесь, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него. Устали плавать? - отдохните, не старайтесь установить рекорд по плаванию. От перенапряжения могут начаться судороги. Мышечная судорога - у пловца сводит ногу. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает», - учит он.    М.Хутыз также напомнил об опасности шалости на воде. «Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом. Окунать друзей с головой и ставить им подножки из побуждений шалости не менее опасно. Категорически запрещается входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии. Нельзя подавать крики ложной тревоги. Не осмотрительно оставлять детей у воды без присмотра взрослых», - прокомментировал он, заключив: «Простые правила сохранят жизнь!». |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий © 2025 |