

# Вода ошибок не прощает

**В мае на всей территории Алтайского края установилась аномально жаркая погода, и некоторые люди, несмотря на режим самоизоляции, потянулись на отдых к воде. К сожалению, отдых на воде не всегда обходится без несчастных случаев.**

## Халатность приводит к гибели

Основными причинами гибели на воде являются неумение плавать, употребление спиртного, оставление детей без присмотра и нарушение правил безопасности на воде.

Если взрослые гибнут, в основном, по своей халатности, то гибель детей, как правило, на совести их родителей.

Нужно всегда помнить, что купаться безопасно только в проверенных местах. Бывает немало случаев, когда отдельные отдыхающие, бравирова своим мастерством, уплывают далеко от берега, купаются в запретных местах, прыгают в воду в незнакомых местах.

## Не зная броду...

Сегодня мы напомним основные правила поведения на воде.

Для купания надо выбирать безопасное место с твёрдым песчаным и не засоренным дном, постепенным уклоном.

Никогда не прыгайте в воду в местах, не оборудованных специально: можно удариться головой о дно, камень или другой предмет, легко потерять сознание, нанести себе травму и погибнуть.

Не оставляйте детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь.

Не разрешайте детям самовольно уходить к водоёмам и купаться.

Не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных подушках. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть. Особенно это опасно для детей и людей, не умеющих плавать.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19°C, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут; причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут.

Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдёт остановка дыхания и потеря сознания.

Не следует выходить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечёт оста-

новку сердца.

Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга. Не разрешается нырять с мостов.

Место купания должно иметь пологое, песчаное, свободное от растений и ила дно, без резких обрывов вблизи берега.

Умеющие хорошо плавать и нырять должны убедиться в том, что в воде и тем более, близко у берега нет затонувших деревьев, старых свай, коряг, острых камней (как на глубине, так и у поверхности воды).

В зоне купания, особенно на реках, не должно быть сильного течения, водоворотов, холодных подводных ключей, которые могут привести к судорогам в ногах и руках.

Уплыв далеко, можно не рассчитывать своих сил, поэтому, почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует отдохнуть на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на воде лёгкими движениями рук и ног.

Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

Если вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближайтесь к берегу.

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

Если во время ныряния вы потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут путь наверх.

Если во время плавания свело ногу, на секунду погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.

## Как помочь тонущему

Когда на ваших глазах тонет человек, оглянитесь, нет ли поблизости спасательных средств (ими может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить). Если решили

добираться до тонущего впласть, учитывайте течение воды, ветер, препятствия и расстояние. Приблизившись к человеку, постарайтесь успокоить и ободрить его. Если он может контролировать свои действия, то должен держаться за ваши плечи. В противном случае поднырните под тонущего, захватите (проще всего - за волосы) и буксируйте к берегу. Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине. Вернуть тонущего к жизни можно, если он был в воде до 6 минут.

Вытащив пострадавшего, осмотрите его, освободите верхние дыхательные пути от воды и инородных тел. В случае отсутствия дыхания и сердечной деятельности немедленно приступите к реанимационным мероприятиям.

## Знать и соблюдать

Всем гражданам, отдыхающим у водных объектов, необходимо соблюдать основные правила поведения. На пляжах и в других местах отдыха купающимся на водоемах **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

- \* купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками;

- \* подплывать к моторным, весельным лодкам и др. плавательным средствам;

- \* прыгать в воду с катеров, лодок, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;

- \* загрязнять и засорять водоемы и берега;

- \* распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;

- \* приводить и купать собак и других животных в места отдыха людей на водных объектах;

- \* оставлять на берегу, в местах для переедания мусор;

- \* подавать сигналы ложной тревоги;

- \* играть с мячом и в другие спортивные игры в не отведенных для этой цели местах;

- \* допускать действия, связанные с нырянием и захватом купающихся;

- \* плавать на досках, бревнах, лежаках автомобильных камерах, надувных матрацах и других, не приспособленных для этого средствах;

- \* ловить рыбу в местах купания;

- \* заезжать на территорию отдыха людей на водных объектах на всех видах автотранспорта.

**В.ПЕЧАТНОВ, начальник отдела ГОЧС и МБ Администрации района**