

## Безопасность при купании в водоемах

В Санкт-Петербурге и Ленинградской области наступило долгожданное лето! В солнечные и жаркие выходные дни Петербуржцы стараются выезжать на природу. Многие из них стремятся провести это время рядом с водоемами – озерами и реками. Ограничение выезда за рубеж на отдых наших граждан увеличит посещение пляжей в регионах РФ. При этом во время отдыха граждане нередко купаются, поэтому должны помнить, что даже в самую теплую погоду вода не прогревается до температур, приемлемых для купания. В самые жаркие дни она прогревается максимум на метр, что обычно приводит к судорогам купающегося и впоследствии сковывает его движения.

МЧС России предостерегает граждан от отдыха в стихийных местах вблизи водоемов. Как показывает статистика, времяпрепровождение на «диких» пляжах сопряжено с опасностями: дно водоема и берег не очищены от мусора, границы заплыва не определены, нет спасательных постов.

Для того, чтобы Ваш отдых не был омрачен неприятными последствиями, помните и соблюдайте несложные правила, а именно:

- Запрещается:
  - купаться в нетрезвом состоянии;
  - использовать для плавания автомобильные камеры, доски и другие не предназначенные для купания плавсредства;
  - нырять в незнакомых местах, на дне могут оказаться опасные предметы;
  - заплывать далеко от берега:

Родителям нужно быть особенно бдительными и внимательными по отношению к детям. Ни в коем случае не оставляйте их без присмотра, не позволяйте им самостоятельно посещать водоемы.

Помните, что выполнение самых простых правил может уберечь вас от трагедии! Берегите свою жизнь и отдыхайте осторожно!

ОНДПР Центрального района

15.06.2020

Центр ГИМС МЧС России по Камчатскому краю настоятельно рекомендует купающимся не заплывать далеко от берега. И ни в коем случае не купайтесь в нетрезвом состоянии!

Соблюдайте правила поведения на воде и будьте осторожны!

Ограничение выезда за рубеж на отдых наших граждан увеличит посещение пляжей в регионах РФ. Предлагаемые к открытию пляжи наступившим летом снизят поток отдыхающих примерно в два раза. Связано это с необходимостью соблюдения отдыхающими на пляжах социальной дистанции 1,5-2 м.

В таких условиях ведомство предлагает региональным властям увеличить территории пляжей и зон купания для наибольшего охвата отдыхающих. При этом арендаторам территорий необходимо оборудовать дополнительные спасательные посты.

МЧС России предостерегает граждан от отдыха в стихийных местах вблизи водоемов. Как показывает статистика, времяпрепровождение на «диких» пляжах сопряжено с опасностями: дно водоема и берег не очищены от мусора, границы заплыва не определены, нет спасательных постов.

ГИМС МЧС России особое внимание обращает на безопасность детей вблизи акваторий. В каникулы несовершеннолетние зачастую остаются без должного присмотра взрослых. В текущем году ситуация осложняется приостановкой работы большинства детских учреждений. Риск того, что дети могут оказаться у водоемов без сопровождения взрослых, возрастает. В связи с этим МЧС России обращается к гражданам принять необходимые меры, чтобы обезопасить детей. Необходимо побеседовать с ребенком об опасностях летнего периода, в том числе на водоемах. Заплывы в пределах необорудованных мест отдыха опасны даже для хороших пловцов.

К примеру, мастер-класс по спасению утопающего в режиме онлайн организовали биробиджанские спасатели на водоёме в городском парке культуры и отдыха. Один из спасателей имитировал утопающего, находясь на глубине водоема, второй - случайного прохожего. Профессиональные спасатели учат зрителей грамотным действиям, рассказывая алгоритм поведения.

Видео для удобства граждан размещено на официальных страницах Главного управления МЧС России по Еврейской автономной области и в соцсетях.

В свою очередь ГИМС МЧС России готово к обеспечению безопасности отдыхающих и контролю за порядком пользования пляжами. Так, в регионах идет работа по подготовке и аттестации спасателей для дежурства на территориях организованного отдыха у воды.

К примеру, в Тульской в преддверии начала купального сезона, который будет открыт после снятия ограничений по коронавирусу, инспекторы ГИМС Главного управления МЧС России по Тульской области и Всероссийского общества спасения на водах принимают участие в практических занятиях по оказанию первой помощи. Мероприятия проходят с соблюдением всех предписанных Роспотребнадзором норм.

Занятия проводят психологи спасательного ведомства. Сегодня 16 инспекторов ГИМС отработали на манекене алгоритм спасения тонущего из воды с последующим проведением сердечно-легочной реанимации. Эти навыки востребованы каждое лето, благодаря им ежегодно удается спасти десятки пловцов.

Этим летом в Тульской области к открытию запланировано 55 пляжей. Точная дата старта купального сезона еще не назначена – она будет зависеть от эпидобстановки в регионе.

Помните, что **причинами судорог являются:**

- переохлаждение пловца в воде;
- переутомление мышц, вызванное их длительной работой без расслабления, однообразность стиля и способа плавания;
- резкое снижение температуры воды;
- купание незакалённого пловца в воде с низкой температурой.

**Если судороги появились:**

- надо переменить стиль плавания, а при возможности выйти из воды, если же этого сделать нельзя, то для устранения судорог надо расслабить сокращающиеся мускулы путем растирания сведенной мышцы;- судороги мышц пальцев рук прекращаются, если энергично и часто разжимать и сжимать пальцы в кулак;
- судороги руки можно устранить сгибанием и разгибанием руки в локте;
- при судорогах мышц живота сгибать и разгибать колени, подтягивая их к животу;
- судороги в икрах и большом пальце ноги устраняются, если одной рукой держаться за пальцы ноги, а другой нажимать на колено и таким образом выпрямлять ногу;
- если судороги схватили лодыжки, надо сгибать и разгибать ноги.

лучше всего – иметь при себе «английскую» булавку. Даже один её укол, бывает, спасает жизнь.

Даже тот человек

умеющий плавать должен постоянно соблюдать осторожность на воде, быть дисциплинированным и строго выполнять правила поведения на воде. Нарушение правил ведет к несчастным случаям, к гибели на воде.

## Безопасность на воде

### Рекомендации при купании на водоеме

Период отпусков и отдыха, связанного с водоемами, продолжается. Независимо от вида водоёма, будь то море, река, озеро или пруд каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха +20 +25 градусов.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха +25 и более градусов.

При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги, и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося положения, подавление страха и паники.

Существенное значение имеет и место купания. На официально допущенном к эксплуатации пляже отдых и купание безопаснее всего, поскольку на пляже несут дежурство спасатели и медицинские работники. Находясь в походе или отдыхая на «диком» водоеме, не забывайте об опасностях, которые таит вода. Не купайтесь и не ныряйте в незнакомом месте, не заплывайте далеко.

Лицам, имеющим хронические заболевания, приводящие к опасным состояниям здоровья, сопровождающимся приступами (эпилепсия, диабет, астма, инсульт и другие), купание рекомендуется осуществлять после консультации с врачом и в сопровождении лиц, способных оказать первую помощь при возникновении приступов. Купаться следует в специально оборудованных для этого местах, на пляжах и по возможности вблизи спасательных постов.

Из других правил, которые помогут, как минимум, не испортить отдых, а как максимум, сохранить жизнь:

- НЕ выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
- НЕ устраивать игр в воде, связанных с захватами;
- НЕ плавать на надувных матрацах или камерах (они предназначены для загорания на берегу);
- НЕ заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения.

## **Как оказать первую помощь пострадавшему**