

Основные правила при купании.

Если не умеешь плавать, не заходить в воду глубже пояса. Не заплывать за ограждение (буйки) или далеко от берега, если буйков нет. Не нырять в незнакомых и необорудованных местах, в том числе с крутого берега, причалов, лодок, водозаборов (удар головой о дно или предметы на нем может привести к потере сознания и гибели). Не купаться в одиночку не терять друг друга из виду. Не купаться в состоянии опьянения

Как поступать в некоторых случаях

Почувствовав усталость — лечь на спину, легкими гребными движениями удерживать себя на поверхности, отдохнуть.

При попадании воды в дыхательные пути — приподняться над водой, откашляться. Если несет течение — плавно приближаться к невысокому берегу.

При попадании в омут — набрать воздуха в легкие, глубоко нырнуть и сделать рывок в сторону от оси водоворота (по течению), потом всплывать.

Если запутался в тине — лечь на спину; возвращаться необходимо по следу в тине.

При судороге — лечь на спину, энергично растереть мышцу. Позвать на помощь. Опытные пловцы имеют иголку — укол снимает судорогу. Главное спокойствие, не паниковать, не стесняться позвать на помощь.

Категорически запрещается

Купание в затопленных карьерах, каналах, озерах, пожарных водоемах, прудах, и других водоемах, которые не имеют оборудованных пляжей или сезонных спасательных постов.

В детских оздоровительных учреждениях купание разрешается только группами не более 20 человек. За этими детьми должно вестись непрерывное наблюдение дежурными воспитателями и инструкторами. Купание детей при отсутствии спасательных постов запрещено.

Нарушение этих правил остаются главной причиной гибели людей на воде. При необходимости помощи спасателей звоните по телефону пожарно-спасательной службы 101 или по единому телефону вызова экстренных служб 112.

Левобережный инспекторский участок ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области»