

**ПАМЯТКА: безопасность на
воде в летний период**

**МЧС
РОССИИ**

Центр ГИМС МЧС России по Калужской области напоминает:

1. Купаться можно только в разрешенных местах и на оборудованных пляжах.

2. Категорически запрещается:

- заплывать далеко от берега, за границы зоны купания, буйки;
- купаться в алкогольном опьянении;
- пользоваться для плавания деревянными досками и камерами от автомашин;
- купаться в темное время суток.


3. Лучше купаться через полтора-два часа после приема пищи. В воде можно находиться не более 10-15 минут. Долгое нахождение в воде может вызвать чрезмерное охлаждение тела, судороги.

Симптомы переохлаждения:

- «гусиная кожа»,
- синеватый оттенок губ,
- слабость, сонливость.

Поэтому нужно выйти из воды и согреться на солнце или обернувшись в полотенце.

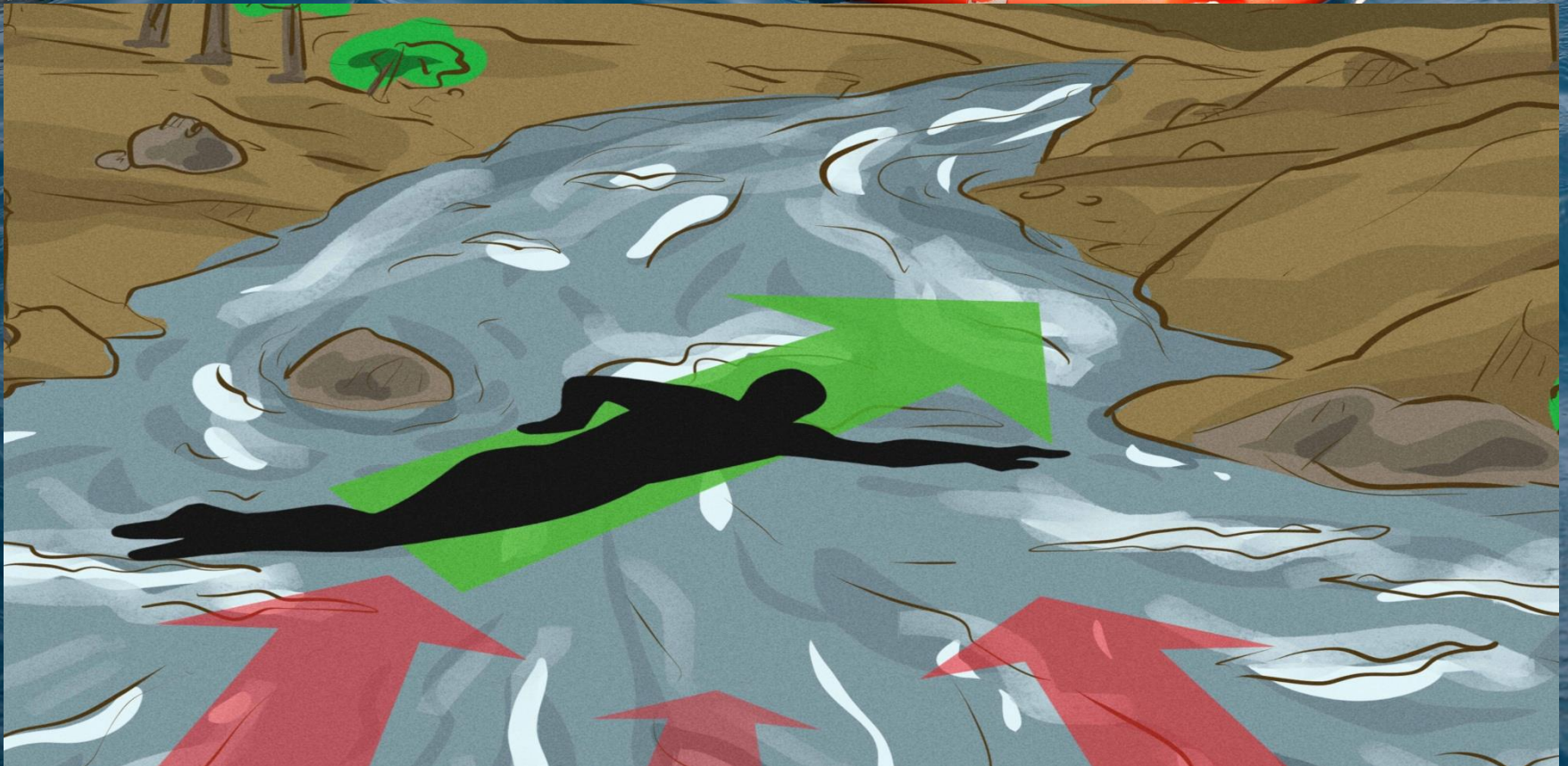
4. Нельзя подплывать близко к проходящим катерам, баржам, лодкам: вы можете попасть под них или захлебнуться на волнах.

An orange lifebuoy with white reflective stripes is floating on the surface of deep blue water. The water has a textured, wavy appearance with some ripples and a small splash near the bottom center of the frame.

5. Очень опасно нырять в местах с неизвестной глубиной, прыгать головой в воду с пристаней, набережных, мостов и других сооружений. Нырять можно лишь в специально оборудованных местах, на официально открытых пляжах с безопасной глубиной, прозрачной водой, ровным дном.

6. Никогда не следует подплывать к водоворотам. Они затягивают купающегося на большую глубину, причем с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, затем всплывайте на поверхность.

7. Попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе сразу можно выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу.

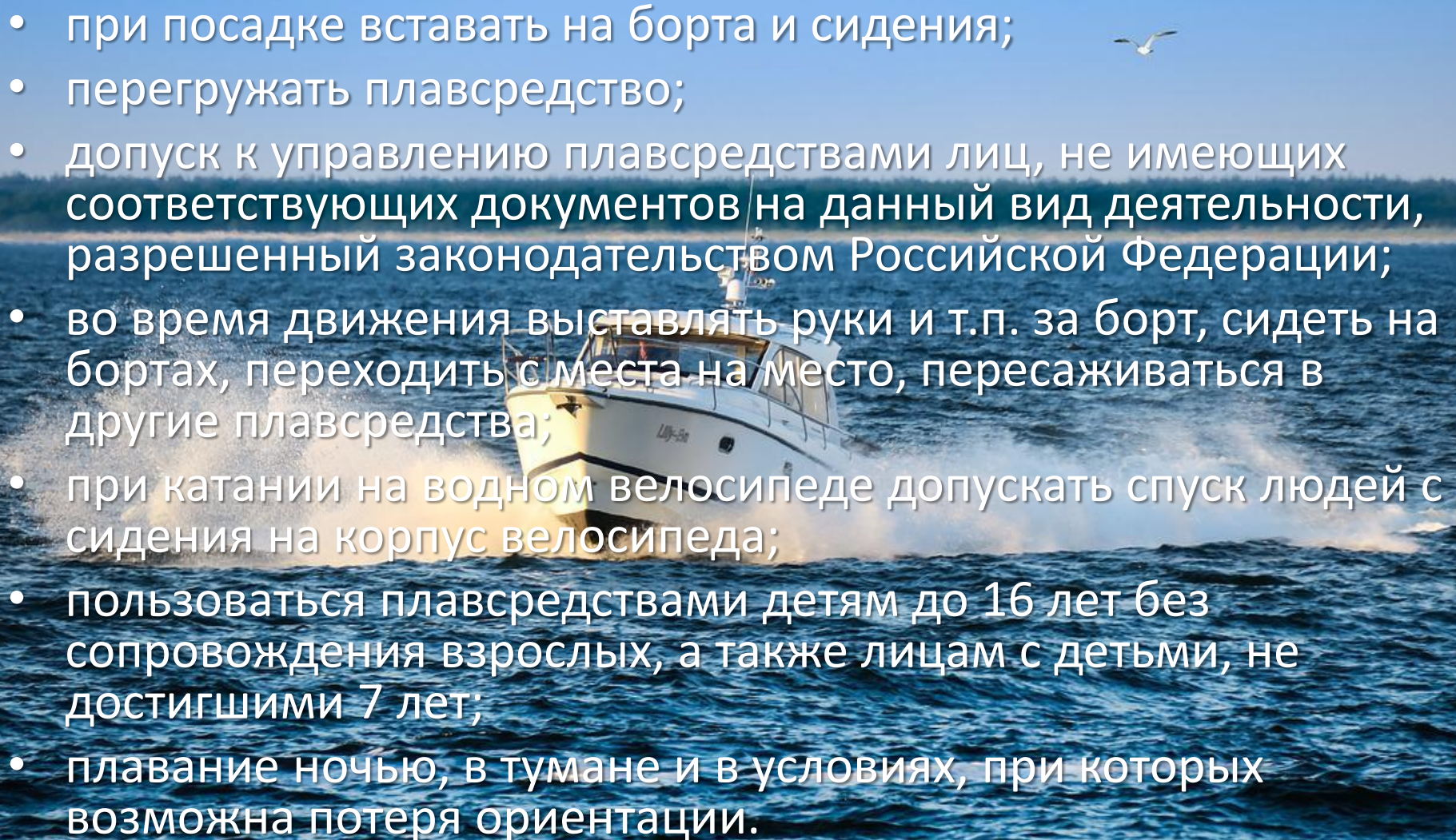


8. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе ещё сильнее запутаетесь. Лучше лечь на спину и спокойно выплыть в сторону чистой воды. Если и это не поможет, то нужно подтянуть ноги и осторожно освободиться от растений руками.

9. При возникновении судорог икроножной мышцы - необходимо вдохнуть побольше воздуха, согнуться, двумя руками взять свою пострадавшую стопу за носок и сильно потянуть на себя, при этом ногу в колене не сгибать.



10. Когда передвигаетесь на судне, запрещается:

- при посадке вставать на борта и сидения;
 - перегружать плавсредство;
 - допуск к управлению плавсредствами лиц, не имеющих соответствующих документов на данный вид деятельности, разрешенный законодательством Российской Федерации;
 - во время движения выставлять руки и т.п. за борт, сидеть на бортах, переходить с места на место, пересаживаться в другие плавсредства;
 - при катании на водном велосипеде допускать спуск людей с сидения на корпус велосипеда;
 - пользоваться плавсредствами детям до 16 лет без сопровождения взрослых, а также лицам с детьми, не достигшими 7 лет;
 - плавание ночью, в тумане и в условиях, при которых возможна потеря ориентации.
- 

**Если вы стали участником или свидетелем
происшествия, или чрезвычайной ситуации,
звоните по телефону «112», «01»,
с мобильного «101».**

**МЧС
РОССИИ**