Правила поведения на воде

В большинстве случаев, почти всех опасных ситуаций, связанных с отдыхом на воде, можно избежать, соблюдая следующие правила поведения на воде в летнее время:   
купаться следует только в специальных отведённых для этого местах,  купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-190 С, воздуха – не менее 220С;   
  продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут. В противном случае может произойти переохлаждение и возникнуть судорога, остановка дыхания, потеря сознания;   
после длительного пребывания на солнце не входить и не прыгать в воду. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи, а при охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, которое влечет за собой остановку дыхания;   
недопустимо входить в воду в состоянии алкогольного опьянении, так как алкоголь блокирует сосудосуживающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге, изменяется чувствительность кожного покрова, нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, появляется апатия и сонливость, а также снижается самоконтроль и происходит переоценка своих возможностей;   
купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;   
  не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах;   
  не заплывайте далеко от берега, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не паникуйте и не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега. Отдохните, перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног;   
  не подплывайте к проходящим судам, не взбирайтесь на технические предупредительные знаки;   
  если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу;   
  не теряйтесь если попали в водоворот – наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.   
**ВНИМАНИЕ РОДИТЕЛИ!** Не оставляйте детей без присмотра! Помните, что ребенок намного беззащитнее Вас. Часто несчастные случаи с детьми происходят в присутствии взрослых, которые спокойно загорают на берегу, а нередко выпивают с компанией, в то время как ребенок предоставлен сам себе и находится в воде без контроля родителей.   
  
**В случае чрезвычайного происшествия звоните по телефону Единой службы спасения – 01, для абонентов сотовой связи – 112.**

ГИМС г.Плёс