



Государственное бюджетное учреждение Брянской области  
«Комплексный центр социального обслуживания населения Жуковского района»

## ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ



В разгар летнего сезона большинство отдыхающих стремится к воде. Однако не следует забывать, что вода не терпит тех, кто не умеет вести себя, не знает или не соблюдает простые правила поведения на воде. Небрежность, лихачество, излишняя шалость, самоуверенность, приводят, как правило, к беде. Поэтому ежегодно в воде погибает в среднем 15 тысяч россиян, а почти половина от этого числа приходится на детей школьного возраста.

Человек может оказаться в воде как по своей воле: купание, подводная охота, рыбная ловля, так и совершенно случайно: авария плавательного средства, падение в воду, оказание помощи пострадавшим.

Чтобы не омрачить себе и близким настроение, а так же с целью предупреждения случаев утопления запомните следующие правила поведения на воде:

- Нельзя заходить в воду, не умея плавать (особенно в глубоких местах), выше пояса.
- Купаться только в разрешенных, хорошо известных местах.
- Нельзя купаться в опасных местах: вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавсредств, в местах скопления водорослей (большое количество водорослей могут обвить петлями ноги, руки, туловище и сковать движения).
- Нельзя входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце (при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что может привести к остановке сердца), сразу после приёма пищи, в состоянии утомления, в состоянии алкогольного опьянения (спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга).
- Запрещается прыгать или нырять в незнакомых местах: с мостов, причалов, пристаней и даже там, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды или что-то было брошено в воду.
- Проводить игры в воде, связанные с захватами; опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду или заводить на глубину не умеющих плавать.

- Запрещается оставлять детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь.

- Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матраце или камере, так как ветром или течением их может отнести от берега; из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать.

- Нельзя долго находиться в воде, особенно холодной (при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания и потеря сознания).

- Нельзя купаться в штормовую погоду (опасность представляют высокие волны) и во время грозы.

- Нельзя заниматься подводным плаванием или подводной охотой без разрешения врача. Помните, что при утоплении происходит вынужденное прекращение доступа воздуха в дыхательные пути, нарушается газообмен, быстро развивается гипоксия (недостаток кислорода в крови). Через 5-6 минут после погружения под воду в организме начинаются необратимые процессы и человек погибает.

Одним из основных профилактических мероприятий по предупреждению утоплений является обучение плаванию. Научиться плавать или хотя бы уверенно держаться на воде можно довольно быстро, а это одно из условий сохранения жизни при отдыхе и в случае чрезвычайной ситуации на водных объектах.

Соблюдая меры безопасности, мы сохраняем свою жизнь, которая бесценна.