



Официальный сайт

Следственное управление
Следственного комитета Российской Федерации
по Липецкой области

Памятка для отдыхающих на водоемах



Пора отпусков и отдыха у водоемов продолжается. Будь то море, река, озеро или пруд каждый отдыхающий должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

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 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 сведенной 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 - мобилизовать силы на выход из создавшегося положения, подавление страха и паники.



Официальный сайт

Следственное управление
Следственного комитета Российской Федерации
по Липецкой области

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 и дно водоема. Не купайтесь и не ныряйте в незнакомом месте, не заплывайте далеко.

Не оставляйте детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь. Не разрешайте детям самовольно уходить к водоёмам и купаться.

Опасно соревноваться, кто дольше продержится в воде без дыхания. Расскажите детям, что из-за задержки дыхания можно потерять сознание и утонуть.

Помните, надувные матрацы предназначены для загора на берегу. Даже слабого ветра и течения достаточно, чтобы матрацы унесло на большое расстояние от берегов. Матрац может выскользнуть из-под пловца и накрыть с головой.

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 заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения.

Берегите себя и своих близких!

13 Августа 2023

Адрес страницы: <https://lipetsk.sledcom.ru/news/item/1816367>