

Безопасное поведение на воде в осенний период.

Жизнь на водоёмах в осенний период не затихает. Но такой вид отдыха таит в себе немало опасностей. Осенью температура воды составляет всего 7-8 градусов. В случае если человек окажется в воде, намокшая одежда тут же потянет его вниз. А холодная вода будет сковывать движения. Спасти в такой ситуации бывает довольно трудно. Помните, что основными причинами гибели людей на воде является грубое нарушение правил безопасности, купание в неустановленных местах, а также купание в нетрезвом состоянии. Умение хорошо плавать не всегда является залогом безопасности. Одной из главных причин утопления является судорога. Эту реакцию организма вызывает резкий перепад температур, поэтому особенно небезопасно купаться в жару либо после физических нагрузок. Никогда не купайтесь в одиночку! Рядом с вами всегда должен быть кто-нибудь, чтобы в случае необходимости оказать помощь. Что делать, если на ваших глазах тонет человек?

1. Помните: подплывать к утопающему опасно – человек в панике может потянуть вас вслед за собой. Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь. Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.

2. Не позволяйте хвататься за вас, транспортировать пострадавшего надо так, чтобы его дыхательные пути находились над поверхностью воды.

3. Если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Для этого преклоните его через колено, положив на живот головой вниз. Затем потряхните несколько раз. Ребенка или подростка можно взять за ноги и потрусить головой вниз. Если состояние не улучшилось, необходимо провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца.

4. Особенно внимательно следите за детьми, ведь известны случаи, когда малыши захлебывались водой даже на мели.

Во время отдыха на осенних водоёмах, где есть вероятность вашего попадания в воду, рекомендуем побеспокоиться:

- о стойком плавсредстве, на которое сможете выбраться даже в мокрой одежде;
- о водостойком мобильном телефоне, с которого сможете вызвать службу спасения;
- о горячем сладком чае или кофе и сменной тёплой одежде.

Во избежание несчастных случаев на воде напоминаем о мерах
предосторожности:

1. Не выходите в плавание: - при минусовых температурах, при появлении ледяных закраин, в ветреную погоду, в нетрезвом состоянии, на неисправном плавсредстве, без спасательных средств (жилет, нагрудник и т.д.), в тёмное время суток.
2. Не перегружайте плавсредство;
3. Не берите с собой младших братьев и сестер.

Помните! Пренебрежение мерами предосторожности может привести к несчастным случаям, заканчивающемуся, порой, трагедией!

**Будьте внимательны и осторожны! Берегите себя и своих близких!
Единый номер вызова экстренных служб: 112.**

(подготовлено курсами ГО МУ «Управление ГОЧС г.о. Кинешма»)