МЧС напоминает

Всем известно, с каким нетерпением каждый из нас ждет лета, теплых деньков, ласкового солнца, под которым можно понежиться. Хотя в плане отдыха у водоема лето 2017 началось не столь оптимистично, однако со дня на день люди все-таки потянутся к самому лучшему месту для отдыха в жаркую погоду - это берег реки или озера. Но, к сожалению, ежегодно на водоемах гибнут люди. Тонут как выпившие, так и трезвые, как взрослые, так и дети, как опытные пловцы, так и новички…

Чтобы отдых не закончился трагедией, необходимо соблюдать следующие правила:

- не купайтесь и не ныряйте в незнакомых местах;

- не купайтесь в нетрезвом состоянии;

- не оставляйте детей у воды без присмотра;

- не заплывайте далеко, даже если умеете хорошо плавать;

- купаться лучше в местах с пологим, чистым дном и тихим течением;

- если Вы устали, очень голодны или наоборот, недавно плотно поели, обойдитесь без купаний;

- плаваете плохо или вообще не умеете – не заходите в воду выше пояса.

Если Вы попали в водоворот, вдохните поглубже, погрузитесь в воду и, сделав мощный рывок в сторону по течению, всплывите на поверхность.

Если запутались в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину и попытайтесь спокойными движениями выплыть к берегу. Не получилось – подтяните ноги и осторожно освободитесь от растений руками.

При судорогах измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы, ускорения их расслабления и плывите к берегу.

Длительное плавание может вызвать усталость. Как только начнёте уставать или замерзать, немедленно плывите к берегу. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, повернувшись на спину и расслабившись. Если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, старайтесь привлечь к себе внимание.

Если Вас подхватило сильное течение, не тратьте напрасно силы, борясь с ним. Плавая в реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Увидев впереди излучину, устремляйтесь к ее внутреннему радиусу, где течение более спокойное.

Находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и будьте готовы оказать помощь попавшему в беду!