

Советы от МЧС: правила безопасного поведения на водных объектах в течение купального сезона

Лето – прекрасная пора для отдыха. И чтобы с пользой для себя и для своего здоровья отдохнуть у воды, надо научиться общаться с водой, уметь плавать, хорошо запомнить и выполнять правила поведения на воде.

С начала купального сезона во Владимирской области утонуло 16 человек, в том числе трое детей.

Погибли преимущественно трудоспособные люди в возрасте до 40 лет. Основными причинами гибели явились: купание в неорганизованных и необорудованных для отдыха людей местах, купание в состоянии алкогольного опьянения, отсутствие контроля со стороны взрослых за поведением детей во время купания, неумение купающихся плавать, а также нахождение у водоемов хронически больных (эпилепсия, кардиологические заболевания и т.п.) людей.

Не забывайте, что детям разрешается купаться только в присутствии взрослых.

Напомним, 22 июня в Вязниковском районе утонул семилетний мальчик, который с друзьями без разрешения взрослых ушел купаться на Клязьму. Поиски велись почти двое суток.

Лучше всего купаться на пляжах: они хорошо оборудованы и обеспечены необходимыми средствами для предупреждения несчастных случаев. На территории области проводится плановая работа, направленная на увеличение количества мест массового отдыха (пляжей), принято в эксплуатацию и функционируют 57 пляжей.

В субботу 3 июля девочка вместе с отцом и девятилетним братом купались в реке. Отец детей оставил их без присмотра и на лодке ловил рыбу. В какой-то момент мужчина увидел, что его дочь тонет. Спасти девочку пытался как сам отец, так и отдыхающие на водоеме. Из-за сильного течения все попытки оказались неудачными. Тело 11-летней девочки, утонувшей в Оке в микрорайоне Карачарово округа Муром, найдено недалеко от места гибели. Поиски велись почти сутки. Теперь отцу, который воспитывал погибшую девочку и её брата в одиночку, грозит уголовное дело.

Отметим, место, где утонул ребенок, было запрещено для купания.

Перечни мест, запрещенных для купания, опубликованы на сайтах соответствующих органов местного самоуправления и средствах массовой информации. В этих местах выставляются запрещающие знаки, установленного вида. И эти меры обоснованы. Исходя из рельефа местности, значительных глубин, отсутствия необходимого пологого входа в воду, осуществление постоянного производственного процесса на водном объекте (добыча песка) и целого ряда других причин перевод данных объектов из категории неорганизованных мест, в организованные не возможен.

Чтобы избежать беды, всем необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде.

Помните:

- купаться можно только в разрешенных местах;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- ни в коем случае не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, вылезать на знаки навигационного оборудования (бакены, буйки и т. д.);
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит; в этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы;
- не стесняйтесь позвать на помощь товарищей, взрослых;
- нельзя подавать крики ложной тревоги.

Меры безопасности при катании на лодках

К управлению моторными катерами и лодками допускаются лица, имеющие специальные права на самостоятельное управление плавательными средствами.

При катании запрещается:

- перегружать катер, лодку сверх установленной нормы;
- пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;
- брать в лодку детей, не достигших 7 лет;
- прыгать в воду с лодки;
- сидеть на бортах, переходить с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки;
- кататься в вечернее и ночное время.

Катера и лодки должны быть в исправности, иметь полный комплект спасательных средств.

И еще несколько практических советов.

Еще в древности люди знали чудодейственную силу купания и закалки человека водой, заповедью было «учиться плавать раньше, чем ходить».

Купаться в воде длительное время нельзя – можно легко простудиться. Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода, температура воздуха +25 °С и более. Начинать купание следует при температуре воды не ниже +18 °С.

Рекомендуется купаться не ранее чем через 1,5 часа после еды.

Каждый человек в критической ситуации должен уметь мобилизовать свою волю и силу. К сожалению, многие, особенно дети, оказываются неподготовленными даже к тому, что под ногами у них может не оказаться дна. Разумеется, уверенность в своих силах приходит по мере многолетнего совершенствования техники плавания, но и механизмы психической саморегуляции необходимо совершенствовать.

В состоянии беспокойства или страха можно использовать короткие словесные формулы, например: «Со мной ничего не может случиться, пока я спокоен и владею собой», «Мне ничего не угрожает в воде», «Сил вполне хватит, чтобы добраться до берега» и т. д. Такое самовнушение возвращает пловцу эмоциональное равновесие, при этом и его движения становятся более согласованными и четкими, а координация и правильность выполнения всех движений в критических ситуациях играет большую роль.

Главное управление МЧС России по Владимирской области в очередной раз просит быть крайне осторожными, при купании в реках, озерах, прудах и других водоемах.