



ГКУ НСО «Центр ГО, ЧС и ПБ Новосибирской области»

**ПРЕДУПРЕЖДАЕТ!**



Пренебрежение Правилами охраны жизни

людей на водных объектах **ОПАСНО** для Вашей жизни

# **СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ И НАХОЖДЕНИИ НА ВОДЕ**



При наступлении теплых солнечных дней люди стремятся к воде.  
В это время надо быть особенно внимательными.

**СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:**

- ⚓ Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17 – 19°. Плавать в воде можно не более 20 мин, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3 – 5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15 – 20 мин, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон;
- ⚓ Не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
- ⚓ Не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;
- ⚓ Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;
- ⚓ Не заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдохнуть» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;
- ⚓ Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;
- ⚓ Не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть.

**Нарушение правил охраны жизни людей на водных объектах влечет предупреждение или наложение административного штрафа.**