



Для отдыха у воды лучше всего выбирать благоустроенные и официальные пляжи, где есть медицинские работники и спасатели.

Бережно относитесь к природе, не засоряйте водоемы и берег. Весь мусор после пикника нужно уносить с собой и выбрасывать в специальные контейнеры.

Не стоит распивать на пляже алкогольные напитки и мешать другим отдыхающим, включая громкую музыку.



Особое внимание нужно уделить маленьким детям, так как они не умеют плавать и могут захлебнуться даже на мелководье. Ребята постарше, умеющие плавать, могут растеряться в экстренной ситуации. Поэтому во время отдыха у воды ни

на секунду не оставляйте детей без присмотра. **Лучше всего, чтобы за ними пристально следили сразу два человека.**

На пляже легко получить тепловой или солнечный удар. Первый происходит при перегреве, но на пляже чаще получают второй – он случается при долгом пребывании на солнце с непокрытой головой. Поэтому нужно обязательно надевать головной убор, регулярно пить воду и постоянно следить за состоянием. **Особенно внимательными стоит быть к детям.**

Температура воды должна быть выше 17-19 градусов, температуре воздуха – выше 21-23 градусов. В противном случае есть риск переохладиться или получить судороги.

Купаться нужно отдохнувшим, в трезвом состоянии и в светлое время суток.

Нельзя купаться на полный желудок – после еды должно пройти 30-60 минут. Перекусывать на пляже стоит фруктами и овощами.

Перед купанием в незнакомых местах нужно сначала обследовать дно.

В воду нужно входить медленно и осторожно. Зайдя в водоем, нельзя стоять без движения. Когда вода будет по пояс, нужно быстро окунуться или растереть себя водой – так можно избежать судорог во время плавания.

Не стоит купаться дольше 20 минут. Особенно это касается детей: во время игры они могут не заметить переохладения. В воде не стоит «топить» друг друга даже в шутку – такие игры могут закончиться плачевно. Зато можно поиграть в поло, покидать мяч,

устроить битву на водяных пистолетах, но все это нужно делать, находясь в воде по пояс и не хватая никого за руки и ноги.

Запрещено:

прыгать в воду с лодок, причалов, не приспособленных для этих целей;

нырять в неизвестном месте – можно удариться головой о грунт, корягу, сваю; заплывать за буйки.

Не стоит делать далеких заплывов в одиночестве. Нужно всегда правильно оценивать свои силы.

При появлении малейшей усталости во время заплыва нужно тут же развернуться и спокойно плыть к берегу. Перевернитесь на спину – так легче всего держаться на плаву – и возвращайтесь на берег.

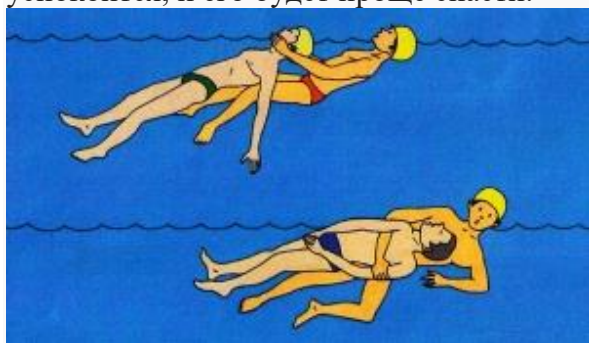
Если ситуация выходит из-под контроля, не стесняйтесь звать на помощь. Главное – не паниковать.

Если пловец попал в быстрое течение, то бороться с ним не нужно. Не нарушая дыхания, нужно доплыть до ближайшего берега, отдохнуть там и вернуться назад пешком. В водовороте необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, выплыть на поверхность.

Если ногу свела сильная судорога, опытные пловцы могут набрать побольше воздуха, погрузиться в воду, взяться руками за голень, с силой согнуть колено, а потом выпрямить ногу с помощью рук. Это нужно сделать несколько раз. **Если не помогает, нужно звать на помощь.**

Если вы определили, что человек тонет, то нужно привлечь к нему внимание других отдыхающих и сразу вызвать спасателей и скорую медицинскую помощь.

Нельзя терять ни секунды. Как можно ближе к утопающему нужно кинуть надувной круг, матрас, поплавков. Иногда спасает даже пустая пластиковая бутылка, завернутая пробкой. В лучшем случае утопающий схватится за объект, немного успокоится, и его будет проще спасти.



Вытащив пострадавшего на берег, проверьте дыхание и пульс. Если их нет, окажите ему первую помощь. Делать все нужно быстро и четко.

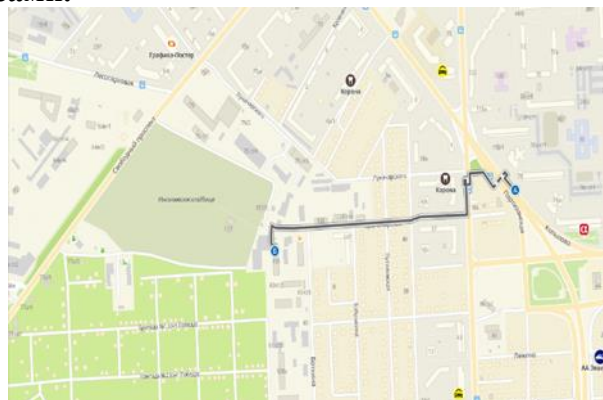
Лучше всего позвать других отдыхающих и разделить обязанности: один зовет дежурящих на пляже медицинских работников или звонит в скорую медицинскую помощь, другой делает искусственное дыхание, третий – непрямой массаж сердца.

С мобильного телефона скорую медицинскую помощь вызывают по номеру **103**, также можно воспользоваться единым номером экстренных служб **112**. Оператору нужно назвать точный адрес пляжа и четко

сформулировать, что именно произошло. Сообщите все значимые подробности – сколько человек был в воде, сколько находится без дыхания. Обязательно скажите, что делаете сердечно-легочную реанимацию.

На вопросы оператора нужно отвечать четко и быстро, дайте понять, что вызов не ложный и действительно срочный.

Надо запомнить важную истину: каким бы прекрасным и обустроенным не был пляж, и сколько бы там не было спасателей, за свою жизнь отвечаете Вы сами.



Краевое государственное казённое образовательное учреждение ДПО «Институт региональной безопасности» находится по адресу:
660100, г. Красноярск, ул. Пролетарская, 155.
(391) 229-74-74



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПЛЯЖЕ



г. Красноярск 2025