

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИНСПЕКЦИЯ ПО МАЛОМЕРНЫМ СУДАМ МЧС РОССИИ ПО БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ



«ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ГЕРОИЧЕСКИ СПАСТИ!»

Водные объекты в летний период очень привлекательное место для отдыха людей. Общеизвестны освежающие и целебные свойства воды для организма человека, а также сколь приятно во время жары окунуться в водную прохладу.



Человек утомлённый летним зноем вновь обретает бодрость после купания на водоёме. Закаленный водой организм легче переносит жару и холод, резкие колебания температуры, менее подвержен простудным заболеваниям. Но закаливание водой является полезным для человека при условии разумного приёма водных процедур.

Различают три фазы воздействия прохладной воды на организм. Сначала происходит сужение кровеносных сосудов кожного покрова тела, в результате которого происходит отток крови к внутренним органам и человек ощущает

чувство холода. Затем кровеносные сосуды кожи расширяются, и ощущение холода сменяется чувством бодрости.

При переохлаждении организма человека из-за длительного пребывания в холодной воде наступает третья фаза, которая характеризуется вторичным сужением кровеносных сосудов с явлением венозного застоя. Кожный покров лица человека при этом бледнеет, губы синеют; появляется озноб в теле. Переохлаждение организма может повлечь за собой судороги в мышцах, поэтому заниматься плаванием на водоёмах рекомендуется при температуре поверхностных вод не ниже 17 градусов, периодически чередуя водные процедуры приёмом загара на берегу.

Плавание на водоёме является прекрасным средством укрепления здоровья человека, но только при условии соблюдения личной осторожности. Некоторые отдыхающие пытаются заплыть подальше от берега, прыгнуть в воду с возвышенности, нырнуть глубже, забывая о том, что показное удальство может обернуться трагедией.

Нырять головой вниз с крутых берегов и других возвышенностей очень опасно, это может повлечь удар головой о дно, травму шейного позвоночника, потерю сознания под водой. Также опасно прыгать в необследованные места водных объектов, под водой могут находиться коряги и другие предметы. Запрещается прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также других сооружений, не приспособленных для этих целей.

Анализ гибели людей на водных объектах показывает, что большинство несчастных случаев происходит по причине:

- ныряния, плавания в необследованных необорудованных для этой цели местах;
- плавания в нетрезвом состоянии;
- неумения плавать, купания детей без присмотра взрослых.

**УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ,
ЧТОБЫ ОТДЫХ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ НЕ ОБЕРНУЛСЯ ТРАГЕДИЕЙ,
СОБЛЮДАЙТЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:**

- 1. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ДЛЯ БЕЗОПАСНОГО ОТДЫХА БЛАГОУСТРОЕННЫМИ ПЛЯЖАМИ.**
- 2. НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕОБСЛЕДОВАННЫХ НЕОБОРУДОВАННЫХ ДЛЯ ЭТОЙ ЦЕЛИ МЕСТАХ, НЕ ПЛАВАЙТЕ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ.**
- 3. НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕ ОРГАНИЗМ ДЛИТЕЛЬНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ВОДЕ ВО ИЗБЕЖАНИЕ ОЗНОБА И СУДОРОГ, ПРОЯВЛЯЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ПЛАВАНИЯ С ПОДВОДНОЙ МАСКОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ТРУБКОЙ.**
- 4. НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА, РАСЧИТЫВАЙТЕ СИЛЫ НА ОБРАТНЫЙ ПУТЬ; НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ НАДУВНЫЕ МАТРАЦЫ И ДРУГИЕ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ЭТОГО ПРЕДМЕТЫ.**
- 5. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ БЕЗ ПРИСМОТРА ДЕТЕЙ НЕУМЕЮЩИХ ПЛАВАТЬ, БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ В ОТНОШЕНИИ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ; ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ КУПАЛЬНИ, ОБОРУДОВАННЫЕ НА БЕЗОПАСНЫХ УЧАСТКАХ ПРИБРЕЖНЫХ АКВАТОРИЙ ПЛЯЖЕЙ.**

**Телефон Единой службы спасения «01»
Для пользователей мобильных телефонов «112»**