

## **МЧС напоминает: «Будьте бдительны на воде!»**

С 18 по 21 июня во Владимирской области утонули трое детей. В пятницу во Владимире на озере Семязино утонул 13-летний мальчик, в субботу около 15-16 часов в Муромском районе в деревне Варез утонул 7-летний мальчик, на озере Песчаное Муромского района погиб 17-летний подросток. Всего с начала года на водоёмах нашего региона погибли три ребёнка и шесть взрослых.

### **1. Предупреждение несчастных случаев на воде летом.**

Наступила аномальная жара. Температура воздуха поднимается за +30 градусов. Люди потянулись к водоёмам, особенно дети, вода – чудесное средство оздоровления организма. Ещё в древности люди знали чудодейственную силу купания и закалки человека водой, заповедью было «учиться плавать раньше, чем ходить». И вот здесь родителям нужно особенно контролировать детей. Чаще всего трагедии с детьми происходят из-за халатности взрослых (около 50%).

Обучать детей безопасному поведению на водоёмах должны в первую очередь их родители. Правил много, но самое главное – уметь держаться на воде.

Купание приносит пользу лишь в разумных пределах. Находиться 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 при температуре воздуха +25 и более градусов.

Начинать купание следует при температуре воды не ниже +18 градусов.

<b>Наиболее</b>	<b>приемлемые</b>	<b>режимы</b>	<b>купания:</b>
Температура	воды, С	время	купания, мин.
+18	градусов,	время	- 6-8 минут
+20	градусов,	время	- 10-12 минут
выше +20 градусов, время - до 15 минут.			

Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды. Лучше всего купаться на официально открытых пляжах: они оборудованы и обеспечены



- детям купаться можно только в местах разрешённых и в присутствии взрослых;
- 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 отплывайте далеко от берега на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, и можно внезапно оказаться в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать 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 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 постарайся резко свернуть в сторону от него;
- если свело судорогой мышцы, нужно лечь на спину и плыть к берегу, стараясь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- нельзя подавать крики ложной тревоги.

**Если случилась беда, следует незамедлительно сообщить об этом по телефону:**

- единая служба спасения – 01 (101 – сотовый телефон);
- единый номер вызова экстренных служб- 112;
- скорая помощь – 03 (103 – сотовый телефон);
- МКУ «УГОЧС» - 05 или 2-18-55; 2-12-49.

