Жаркое лето – хороший повод искупаться в прохладном водоеме. Однако иногда обычное купание оборачивается трагедией. Главная причина несчастных случаев – не соблюдение простейших правил поведения на воде. Чтобы купание не обернулось бедой нужно быть готовым к любой ситуации, а для этого нужно знать важные правила, которые помогут сохранить жизнь и здоровье.

Ежегодно в Тульской области на воде погибают десятки человек, в основном все они купались и ныряли в необорудованных местах.

**Отправляясь на водоем - ПОМНИТЕ**, что для отдыха на берегу существуют специально оборудованные места. Купайте там, где есть люди, лучше всего на пляже, где есть спасатели.

После длительного пребывания на солнце нельзя резко погружаться в воду, может произойти остановка дыхания. Входите в водоем постепенно, обтираясь прохладной водой и помните, что находиться в ней можно не более 15 минут. При переохлаждении могут возникнуть судороги. Судороги – непроизвольное сокращение мышц, сопровождаемое резкой и ноющей болью. Судороги могут повторяться. Наиболее подвержены судорогам икроножные мышцы.

Заходить в воду в незнакомых местах очень опасно. Там могут быть водовороты или резкие перепады глубины. Никогда не ныряйте в незнакомых местах, не прыгайте в воду с мостов и обрывов. В этих случаях можно удариться о строительные конструкции или каменистое дно.

Не допускайте грубых игр на воде, вероятность оступиться, упасть и захлебнуться водой при этом значительно увеличивается.

Нельзя подавать ложные сигналы о помощи. Иначе в случае реальной опасности Ваш призыв могут расценить как очередной розыгрыш.

Не заплывайте туда, где передвигаются катера, гидроциклы или баржи. Вы рискуете получить травму при столкновении с моторным плавательным средством.

**ОПАСНО** купаться во время грозы и в штормовую погоду. Молния, попавшая в воду, поражает все вокруг в радиусе 100 метров.

Когда человек тонет, ему очень страшно, он борется за жизнь и старается ухватиться за все, что попадется ему под руку. Лучше всего доверить спасение человека профессиональным спасателям. Если же помощи ждать не откуда, старайтесь подплывать к тонущему человеку со стороны спины. Действуйте четко, избегайте захватов.

Если Вы увидели, что кто-то тонет, звоните в единую службу спасения по телефонным номерам 101 или 112.

*Пресс-служба Главного управления   
МЧС России по Тульской области*

10.07.2014 14:10:01

|  |
| --- |
|  |