

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК

Безопасность людей на воде в весенне-летний период

С наступлением долгожданного лета сотни людей устремляются на отдых к водоемам. Вода — добрый друг человека, помогающий получить максимум удовольствия от отдыха и укрепить здоровье. Но в то же время она не терпит легкомысленности и может являться источником повышенной опасности. Ежегодно в России тонут около 25-30 тысяч человек. Многие люди просто не умеют держаться на воде, поэтому очень важно овладеть элементарной техникой плавания, для того чтобы чувствовать себя уверенно и, в случае необходимости, суметь оказать помощь утопающему. Однако, сильно ошибаются те люди, которые считают, что для того, чтобы утонуть, нужно не уметь плавать. Большинство утонувших как раз умели хорошо плавать. Дело в том, что если человек не умеет плавать, он никогда не окажется на глубине, поэтому и риск утонуть для него сведен к минимуму.



Основные причины по которым люди тонут

Судороги – одна из самых частых причин. Не нужно думать, что если у вас сведет одну ногу вы и без нее легко выплывете. Опытный пловец может плыть вообще без ног или без рук, но дело в том, что судорога – это очень сильная и внезапная боль. Человек может хлебнуть воды и после этого он начинает тонуть. Судороги чаще всего случаются в холодной воде. **Удар** головой о дно или различные предметы в воде при нырянии также часто являются причиной, почему люди тонут. **Паника**. Пример: человек заплыл далеко, испугался или осознал, какая под ним глубина и запаниковал. Обычно случается с неопытными пловцами. **Опасности в самой воде** – водовороты и течения также могут быть причиной утопления. Течения сами по себе не могут быть причиной, но они могут отнести вас далеко от берега и сил вернуться к берегу может не хватить. Не стоит забывать про сильные волны, в которых можно легко захлебнуться. Алкоголь – топ 1 среди всех причин, почему люди тонут.

Что необходимо сделать, чтобы избежать происшествия

Прочитав причины, почему люди тонут, уже можно понять как не утонуть, а если следовать основным правилам то вы никогда не утонете. **При температуре воды ниже +15** не стоит купаться и тем более заплывать далеко. Это чревато судорогами и шоком от холода, который может наступить внезапно. Человек может просто потерять сознание и пойти ко дну. Купаться и тем более нырять следует только в знакомых местах. **На незнакомых водоемах, не стоит нырять** или далеко отплывать от берега. Особенно это касается рек, где можно попасть в сильное течение. Если в месте купания установлены буйки – не нужно за них заплывать. **Не подплывайте к судам**, особенно к крупным – вас может затянуть под них. Откажитесь от купания если **сильный прибой**, или надвигается гроза. **Не стоит далеко заплывать на автомобильных камерах**, надувных матрацах и т.п. изделиях.

Не стоит прыгать в воду и сразу же **далеко плыть без адаптации к воде**, особенно если до этого вы долго загорали на пляже. Опасными могут быть **мелкие озера**, где глубина может не превышать одного метра, зато на дне может лежать **толстый слой ила**, в котором можно легко увязнуть. Если вас подхватило **сильное течение**, не нужно плыть ему навстречу, нужно двигаться по течению, постепенно смещаясь к берегу. Если вы попали в **водоворот**, то из него проще всего выбраться следующим образом: вдохните воздуха, нырните и под водой постарайтесь свернуть в сторону. Относитесь с осторожностью к **играм в воде** со своими друзьями, особенно **на глубине**. Нельзя купаться в состоянии алкогольного опьянения.

Места для купания в городе Рыбинске

Перечень мест массового отдыха населения на водных объектах, утвержден постановлением Администрации городского округа город Рыбинск:

- Горьковское водохранилище: левый берег от моста через реку Волга и 250 м вниз по течению;
- Рыбинское водохранилище: микрорайон Переборы, побережье у спасательной станции «Переборы» ГКУ «Центр обеспечения действий по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям» Ярославской области от причала судов и влево 150 м побережья Льговецкой набережной.

Предупреждён значит защищён!