

Безопасность на водных объектах:

- не рекомендуется купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- взрослые обязаны следить за детьми: не допускать игр вблизи водоемов;
- не подходите близко к берегу: он может обвалиться вследствие сыпучести почвы;
- не плавайте на непригодных для этого средствах;
- не загрязняйте водную акваторию и берега;

Что делать, если:

- вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться, плывите вниз по течению, постепенно приближаясь к берегу;
- вы зацепились за растения – не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой;

У вас появились:

- судороги (непроизвольное болезненное сокращение мышц) икроножных мышц – нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Положительный эффект достигается путем проведения массажа пораженных мышц;
- судороги мышц передней поверхности бедра – ноги нужно максимально согнуть в коленях и подтянуть (прижать) их руками к задней поверхности бедра;
- судороги мышц живота – необходимо подтягивать согнутые в коленях ноги к животу;
- судороги мышц рук – необходимо сжимать и разжимать кулаки, сгибать и разгибать руки в локтевом суставе;
- судороги ног – надо постараться перевернуться на спину и плыть на спине к берегу, работая руками;

В любом случае не поддавайтесь панике, постарайтесь преодолеть страх, стабилизируйте дыхание и мобилизуйте все силы на выход из создавшейся чрезвычайной ситуации!

В случае чрезвычайных ситуаций необходимо звонить:

«01», «112» - единый телефон спасения

«010» - с мобильных телефонов

«5-71-45» - Единая дежурно-диспетчерская служба (ЕДДС)