

Соблюдайте правила отдыха на реке!

Соблюдайте правила отдыха на реке!

Подходит благодатная летняя пора, с ее погожими и теплыми деньками, которые приведут многочисленных отдыхающих и купающихся на берега р. Сейм, особенно в выходные. Понятно, что купание в реке замечательный отдых и источник здоровья, но только лишь для тех людей, которые неукоснительно следуют правилам и нормам поведения.

Давайте, рассмотрим некоторые из них, пожалуй, наиболее важные и значимые.

Во-первых, купаться лучше всего утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже +17-19 градусов и находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.

Во-вторых, лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, так как при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдет остановка дыхания и потеря сознания. Не следует резко входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при резком охлаждении в воде происходит сокращение мышц и сосудов, что влечет остановку сердца.

Недопустимо входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центры головного мозга. Спиртное и купание в реке несовместимые вещи.

Ну и наконец, в- третьих, не разрешается нырять с обрывов, мостов, причалов, а так же подплывать близко к проходящим лодкам и катерам.

Категорически запрещено купание детей без присмотра родителей, при выявлении данных случаев сотрудниками правоохранительных органов, в отношении родителей составляются административные протоколы.

В чрезвычайных ситуациях очень важно сохранять максимум хладнокровия, избавиться от страха, оценить обстановку в целом и наметить наиболее безопасную линию поведения.

Нерешительность, растерянность объясняются, как правило, элементарной безграмотностью. Не зная, что предпринять для своего спасения, человек впадает в панику или оцепенение, сменяющуюся отчаянием. Быть готовым к решительным и умелым действиям самому часто означает спасти свою жизнь.

Помните, что бдительность, осторожность и хладнокровие при купании в водоемах никогда не помешают.

В.Н. Доронин

Начальник отдела ГОЧС

Администрации Глушковского района