

## **⚠️Безопасность на воде в летний период**

⚠️С начала 2022 года в Республике Марий Эл зарегистрировано 10 случаев гибели людей на водных объектах из них один ребенок, (за аналогичный период прошлого года погибших было 6, из них 3 детей).

⚠️Статистика показывает, что основные причины гибели на воде детей – неумение плавать и бесконтрольность со стороны взрослых.

⚠️Причины гибели взрослых граждан остаются: купание в состоянии алкогольного опьянения, купание в холодной воде, купание в неустановленных и необорудованных для этих целей местах, несоблюдение элементарных мер безопасности на водоёмах, предусмотренных правилами охраны жизни людей на воде, а также низкие навыки в оказании первой помощи пострадавшим.

**!** Администрации Советского муниципального района напоминает!

Не оставляйте детей без присмотра, учите их плавать!

Категорически запрещается входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии – в таком состоянии человек недооценивает свои силы, что приводит к несчастному случаю.

✳️Чтобы не произошло трагедии с вами и вашими близкими при отдыхе у воды необходимо знать и соблюдать основные правила безопасного поведения на водоёмах.

1. Купайтесь только в специально отведенных местах. В непроверенном водоеме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно, что может привести к травме, а ныряние - к гибели.

2. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Люди, употребляющие спиртные напитки в жару и решившие искупаться - в зоне максимального риска. Из 12 погибших на воде, 3 человека находились в состоянии алкогольного опьянения.

3. Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами, досками, если не умеете плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

4. Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.

5. Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйтесь на воде, не пугайте других.

6. Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток. В темноте вы можете потерять ориентацию и заплывть слишком далеко от берега, ночью простой испуг превращается в панический страх - первую причину утопления.

✳️ЕСЛИ:

1) В воде случились судороги: свело руки или ноги. Не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, плывя на спине. Энергично разотрите сведенную мышцу. Если на берегу есть люди, не стесняйтесь позвать их на помощь.

2). Случайно хлебнули воды. Остановитесь, приподнимите голову над водой и откашляйтесь. Энергичные движения руками и ногами помогут держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.

3). Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие. Погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

4). Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину, и постарайтесь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.

5). Попав в сильное течение, не теряйтесь, не плывите против потока. Плывайте по течению, постепенно смещаясь к берегу.

✅Если Вам понадобилась помощь спасателей, незамедлительно звоните по телефону «112».