

13 – 17 июня 2022 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Безопасность на воде! Снова о важном

В Беларусь пришло лето и многие зоны отдыха у воды открылись. Отдыхающие устремились провести свободное время на водоемах и реках. Но вместе с этим начало купального сезона стало точкой печального отсчета в статистике утоплений.

Главными причинами гибели людей на воде являются: неумение плавать, купание в нетрезвом виде, отсутствие контроля со стороны родителей за детьми, купание в необорудованных, запрещенных местах, а также незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды. Если взрослые гибнут в основном по собственной халатности, то гибель детей, как правило, на совети их родителей.



Советы, которые спасут вам жизнь:

1. Не купайтесь в незнакомых местах. Непроверенный водоем – водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно – может привести к травме и даже – гибели.

2. Не пользуйтесь надувными матрасами, камерами, досками особенно при неумении плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

3. Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них – это опасно для жизни, вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.

4. Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду, при необходимости залезть в лодку, делать это надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее. Помните, что не каждый находящийся в лодке умеет плавать.

5. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Это основная причина гибели людей на воде.

6. Если не умеете плавать, заходите в воду только по пояс.

7. Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв – это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.

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

9. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

10. Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток. В темноте вы можете потерять ориентацию и заплыть слишком далеко от берега, вас могут не заметить с идущего судна, ночью простой испуг превращается в панический страх – первую причину утопления.

11. Одной из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, является переохлаждение организма, в результате чего в нем начинаются необратимые процессы и человек погибает даже на мелководье. Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18°C, а воздуха +20°C. В воде следует находиться 10-15 минут. Не рекомендуется купаться раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

Для предотвращения несчастных случаев с детьми на воде:

Купание детей должно проходить только под контролем взрослых!

– Не оставляйте детей без присмотра вблизи водоемов, даже если ребенок отлично плавает.

– Запретите ребенку нырять с ограждений или берега.

– Расскажите об опасности игр на воде.

- помните, особую опасность для малолетних детей представляют любые емкости с водой (ванны, бочки, бассейны, ведра и др.).

- Контролируйте детей, – малыши должны находиться на расстоянии вытянутой руки. Всегда оценивайте свои силы. Не переплывайте на спор, объясните детям, к чему может привести неправильный расчет сил.