

## Отдых на воде должен быть безопасным

Лето в разгаре. Купальный сезон открыт. Помните, что даже хороший пловец должен соблюдать осторожность и правила поведения на воде.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах. При появлении судорог надо немедленно выйти из воды. Если вы заплыли далеко и появились судороги, необходимо:

- ❖ изменить стиль плавания – плыть на спине;
- ❖ при ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
- ❖ при судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе;
- ❖ при судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув её в колене, подтянуть рукой с силой назад к спине;
- ❖ произвести укалывание любым острым подручным предметом;
- ❖ попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу;
- ❖ нельзя подплывать близко к идущим судам, лодкам, с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего судна возникает течение, которое может затянуть под винт;
- ❖ опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте – можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т. п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть;
- ❖ помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

Уважаемые росошанцы! Чтобы не испортить себе отдых, надо соблюдать определенные правила поведения на воде, и тогда отдых будет приятным. Во избежание беды, будьте осторожны на воде!

Зав. отделением медицинской профилактики В.А. Лозенко.