|  |  |
| --- | --- |
|  | **ПАМЯТКА**  **Соблюдение правил и рекомендаций во время отдыха у воды – залог жизни и здоровья человека** |

**Уважаемые жители Волгограда!**



**ГДЕ МОЖНО КУПАТЬСЯ**

Луч­ше все­го пой­ти на обо­ру­до­ван­ный пляж, где без­опас­ность на во­де обес­пе­чи­ва­ют ра­бот­ни­ки спа­са­тель­ных стан­ций и по­стов. Ес­ли та­ко­го пля­жа по­бли­зо­сти нет, и вы от­ды­ха­е­те вда­ли от на­се­лен­ных пунк­тов, для ку­па­ния не­об­хо­ди­мо вы­брать под­хо­дя­щее ме­сто. Удоб­нее все­го оста­нав­ли­вать­ся на по­ло­гом пес­ча­ном бе­ре­гу.

Не за­плы­вай­те да­ле­ко, вы мо­же­те не рас­счи­тать сво­их сил. Ес­ли по­чув­ству­е­те уста­лость, не те­ряй­тесь, не стре­ми­тесь быст­рее до­плыть до бе­ре­га, луч­ше от­дох­ни­те на во­де. Для это­го на­до лечь на спи­ну и под­дер­жи­вать се­бя на по­верх­но­сти лег­ки­ми дви­же­ни­я­ми рук и ног. Ко­гда по­чув­ству­е­те, что от­дох­ну­ли, спо­кой­но плы­ви­те к бе­ре­гу. Ес­ли вас за­хва­ти­ло те­че­ни­ем, не пы­тай­тесь с ним бо­роть­ся. Плы­ви­те вниз по те­че­нию, по­сте­пен­но, под не­боль­шим уг­лом, ме­няя на­прав­ле­ние, по­сте­пен­но при­бли­жа­ясь к бе­ре­гу. Не те­ряй­те при­сут­ствия ду­ха, ес­ли по­па­ли в во­до­во­рот. На­бе­ри­те по­боль­ше воз­ду­ха в лег­кие, по­гру­зи­тесь в во­ду, силь­но рва­нув­шись в сто­ро­ну, всплы­ви­те. Ес­ли по­па­ли в ме­сто, за­рос­шее во­до­рос­ля­ми, ста­рай­тесь вы­плыть от­ту­да, дер­жи­тесь го­ри­зон­таль­но, чтобы не за­деть рас­те­ния. Но ес­ли вы все-та­ки за­це­пи­лись, не де­лай­те рез­ких дви­же­ний, по­ста­рай­тесь осла­бить пет­ли рас­те­ний сво­бод­ной ру­кой.

Луч­шее вре­мя ку­па­ния - утрен­ние и ве­чер­ние ча­сы, ко­гда солн­це гре­ет, но не жжет.На­чи­най­те ку­паль­ный се­зон лишь то­гда, ко­гда тем­пе­ра­ту­ра воз­ду­ха уста­но­вит­ся в пре­де­лах от 20 до 23ᵒС, а во­ды от 17 до 19ᵒС. Дли­тель­ное пре­бы­ва­ние в хо­лод­ной во­де (ни­же 17°С) у не­тре­ни­ро­ван­но­го че­ло­ве­ка вы­зы­ва­ет пе­ре­охла­жде­ние, про­студ­ные за­боле­ва­ния.

По­сле еды долж­но прой­ти не мень­ше 1,5-2-х ча­сов. На­хо­дить­ся в во­де сле­ду­ет не боль­ше 20 ми­нут. Ни­ко­гда не до­во­ди­те се­бя до озно­ба: при пе­ре­охла­жде­нии мо­гут воз­ник­нуть су­до­ро­ги, про­изой­ти оста­нов­ка ды­ха­ния, по­те­ря со­зна­ния. Луч­ше ис­ку­пать­ся не­сколь­ко раз по 10-15 ми­нут, а в пе­ре­ры­вах меж­ду ку­па­ни­ем ак­тив­но по­дви­гать­ся, по­иг­рать в во­лей­бол, бад­мин­тон. Ес­ли вы силь­но раз­го­ря­чи­лись, вспо­те­ли, обя­за­тель­но остынь­те, преж­де чем сно­ва вой­ти в во­ду.

Осо­бен­но вни­ма­тель­ны к сво­е­му са­мо­чув­ствию долж­ны быть лю­ди, стра­да­ю­щие сер­деч­но-со­су­ди­сты­ми за­боле­ва­ни­я­ми, пе­ре­шед­ши­ми в хро­ни­че­скую фор­му. Вре­мя их пре­бы­ва­ния в во­де огра­ни­че­но 2-3 ми­ну­та­ми. От­ды­хать им нуж­но толь­ко под на­ве­сом, в те­ни.

От­ды­хая у во­ды, не­об­хо­ди­мо со­блю­дать не толь­ко ре­жим ку­па­ния, но и за­га­ра.Стро­го до­зи­руй­те при­ем сол­неч­ных ванн. За­го­рать луч­ше с 9 до 11 и с 16 до 18 ча­сов (в пе­ри­од наи­мень­шей ак­тив­но­сти уль­тра­фи­о­ле­то­вых лу­чей). В пер­вые дни в те­че­ние 5-10 ми­нут, по­сле­ду­ю­щие - на 5 ми­нут боль­ше.

При­ни­мая сол­неч­ные ван­ны, обя­за­тель­но на­день­те на го­ло­ву лег­кое ке­пи, ма­тер­ча­тую, со­ло­мен­ную па­на­му. Из­бе­гай­те ту­гих, плот­но за­кры­ва­ю­щих го­ло­ву по­вя­зок. Ес­ли го­ло­ву не за­щи­тить от сол­неч­ных лу­чей, то мож­но по­лу­чить сол­неч­ный удар. Не за­будь­те и солн­це­за­щит­ные оч­ки - они предо­хра­нят сли­зи­стую обо­лоч­ку гла­за от вос­па­ле­ния.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

а) ку­пать­ся в ме­стах, где вы­став­ле­ны щи­ты (ан­шла­ги) с пре­ду­пре­жде­ни­я­ми и за­пре­ща­ю­щи­ми зна­ка­ми и над­пи­ся­ми;

б) за­плы­вать за буй­ки, обо­зна­ча­ю­щие гра­ни­цы пла­ва­ния;

в) под­плы­вать к мо­тор­ным и па­рус­ным су­дам, ве­сель­ным лод­кам и дру­гим пла­ва­тель­ным сред­ствам;

г) пры­гать в во­ду с ка­те­ров, ло­док, при­ча­лов, а так­же со­ору­же­ний, не при­спо­соб­лен­ных для этих це­лей;

д) за­гряз­нять и за­со­рять во­до­е­мы и бе­рег;

е) рас­пи­вать ал­ко­голь­ные на­пит­ки и ку­пать­ся в со­сто­я­нии опья­не­ния;

ж) при­во­дить с со­бой со­бак и дру­гих жи­вот­ных;

з) по­да­вать сиг­на­лы лож­ной тре­во­ги;

и) пла­вать на дос­ках, брев­нах, ле­жа­ках, ав­то­мо­биль­ных ка­ме­рах и дру­гих пред­ме­тах, пред­став­ля­ю­щих опас­ность для ку­па­ю­щих­ся.

Будьте внимательны и осторожны. Но если все же беда произошла, помните: рядом с Вами находятся профессионалы. Не медлите с вызовом помощи по телефонам:

**- единый телефон вызова экстренных оперативных служб «112»,**

**- службы спасения Волгограда – «089»**

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ **112**

|  |
| --- |
|  |

**Комитет гражданской защиты населенияадминистрации Волгограда**