



СПб ГКУ  
«ПСО Красногвардейского района»

### Летний отдых на воде.

Из-за жаркой погоды петербуржцы массово отправляются отдыхать к воде. Несмотря на все призывы спасателей быть предельно осторожными во время отдыха на воде, продолжают поступать сообщения об утонувших. Так в 2018 году в водоемах Красногвардейского района в летний период утонуло 3 человека. **Обращаем Ваше внимание: в водоемах Красногвардейского района купание запрещено.**



### ПОМНИТЕ:

1. Купайтесь только в разрешенных, специально оборудованных местах. Категорически запрещается купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО».

2. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу.

3. Не заплывайте за буйки.

4. Не выплывайте на курс моторных судов и не приближайтесь близко к судам, моторным лодкам и катерам.

5. Не купайтесь у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов — склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью.

6. Не ныряйте в незнакомых местах — на дне могут находиться осколки стекла, строительный и бытовой мусор, а также камни и корневища деревьев.

7. Не пугайте людей в воде, не хватайте друг друга за руки и ноги во время водных игр.

8. Перед купанием лучше выждать 5-10 минут в тени, чтобы не входить в воду перегретым, но и входить в воду переохлажденным тоже нежелательно.

9. Не следует плавать сразу после еды.

10. В воде нельзя доводить себя до озноба.

11. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Повышают вероятность возникновения судорог резкие движения, чрезмерное напряжение мышц. Поэтому, находясь долго в воде, старайтесь чаще менять стили плавания и не пытайтесь плавать быстро, чтобы не перегружать мышцы.

12. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться.

13. Если тонет другой человек, зовите на помощь: — «Человек тонет!».

14. Примите меры по вызову спасателей и медицинской помощи.

**Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду. Не подвергайте свою жизнь неоправданному риску!**

**Телефоны экстренных служб: «01», «02», «03» или «112»**