



"Время БЕЗопасности"



# ЛЕТО! ПЛАВКИ! БЕЗОПАСНОСТЬ!

Ознакомьтесь с информацией, которая позволит вам сформировать те необходимые правила поведения, которые могут предотвратить возникновение угрозы жизни и здоровью, находясь на открытых водных объектах

г.Волгоград 2022

1

Когда лучше купаться?

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха +20 +25 градусов.

Продолжительность и благоприятные условия для купания.

2

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха +25 и более градусов.

3

Место для купания.

На официально допущенном к эксплуатации пляже отдых и купание безопаснее всего, поскольку на пляже несут дежурство спасатели и медицинские работники.

Находясь в походе или отдыхая на «диком» водоеме, не забывайте об опасностях, которые таит вода.

4

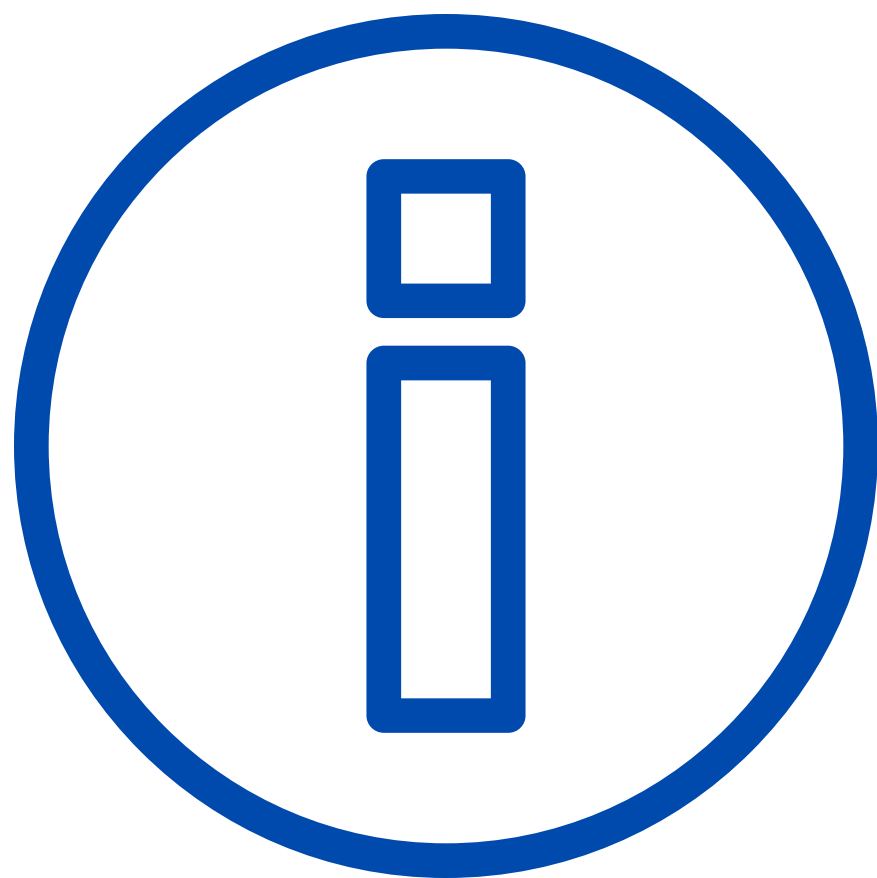
Возникновение судороги.

В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги, и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами.

Лица, имеющих хронические заболевания.

5

Лицам, имеющим хронические заболевания, приводящие к опасным состояниям здоровья, сопровождающихся приступами (эпилепсия, диабет, астма, инсульт и другие), купание рекомендуется осуществлять после консультации с врачом и в сопровождении лиц, способных оказать первую помощь при возникновении приступов.



(а) Текстовый материал, раскрывающий основную информацию о мерах предосторожности и правилах поведения в период майских праздников, взят с <https://goo.su/hXMfWY>

Напоминаем, в случае  
чрезвычайной ситуации,  
представляющей угрозу жизни,  
необходимо сообщить по  
телефону

Скорая медицинская помощь -  
**103**

Единый телефон вызова  
экстренных служб - **112**

Единая дежурно-диспетчерская  
служба Волгограда – **95-95-81**

МУ «Служба спасения  
Волгограда» – **089**

**СОХРАНИМ ЖИЗНЬ**  
**ВМЕСТЕ!**  
**СОБЛЮДАЙ**  
**ПРАВИЛА**  
**БЕЗОПАСНОСТИ!**