



## ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МЧС РОССИИ ПО ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

# Как избежать озноба и судорог во время купания?

1. Купаясь и плавая, нельзя допускать наступления озноба, который характеризуется сужением сосудов, кожа при этом бледнеет, губы синеют. Для преодоления такого состояния организма надо прекратить купание и, посредством энергичного растирания тела полотенцем, добиться согревания кожи.
2. Причинами судорог являются:
  - переохлаждение пловца в воде;
  - переутомление мышц, вызванное их длительной работой без расслабления, однообразность стиля и способа плавания;
  - ощущение пловцом резкого снижения температуры воды.
  - купание незакалённого пловца в воде с низкой температурой;
  - предрасположенность пловца к судорогам.



### Действие пловца при появлении судорог

1. Переменить стиль плавания, а при возможности выйти из воды.
2. Для устранения судорог надо расслабить сокращающиеся мускулы путем растирания сведенной мышцы.
3. Судороги мышц пальцев рук прекращаются, если энергично и часто разжимать и сжимать пальцы в кулак.
4. При судорогах кисти рук их надо энергично сгибать и разгибать в суставе.
5. Судороги руки можно устранить сгибанием и разгибанием руки в локте.
6. При судорогах мышц живота сгибать и разгибать колени, подтягивая их к животу.
7. Судороги в икрах и большом пальце ноги устраниются, если одной рукой держаться за пальцы ноги, а другой нажимать на колено и таким образом выпрямлять ногу.
8. Если судороги схватили лодыжки, надо сгибать и разгибать ноги.



**Но лучше всего – иметь при себе «английскую» булавку. Даже один её укол бывает спасает жизнь.**

**При чрезвычайных ситуациях звонить - 01; с сот. т. - 010, телефон ГИМС – 79-09-88**



## ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МЧС РОССИИ ПО ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

# Меры безопасности на водоемах в период купального сезона

**Нарушение правил купания и плавания ведет к несчастным случаям, к гибели на воде.**



1. Первое купание нужно начинать в безветренную солнечную погоду при температуре воды 18°-20°. В воде не следует оставаться более 1-5 минут. Длительность времени последующих купаний можно доводить до 15 минут.
2. Купаться рекомендуется два раза в сутки – утром и вечером, в заведомо безопасных или специально отведенных для этого местах.
3. Вода в выбранном для купания месте должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям, заструг и т.п.
4. Следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому.
5. После приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу; купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца.
6. Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.
7. Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде.
8. Нырять можно лишь в местах, специально для этого отведенных и оборудованных. Прыгать головой в воду с плавучих сооружений опасно, так как под водой могут быть опасные для жизни предметы.
9. Очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. «Пьяный в воде – наполовину утопленник» – говорит мудрая народная пословица.
10. Большую опасность представляет собой купание и плавание с досками, бревнами, надутыми резиновыми автомобильными камерами и надувными средствами.

