

# Меры безопасности на водоемах в летний период

Только неукоснительное соблюдение правил поведения на воде может предупредить беду

Водоёмы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.

Летом на водоёмах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается: заплывать

за границы зоны купания; подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам; нырять и долго находиться под водой; прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей; долго находиться в холодной воде; купаться на голодный желудок; проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга; плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах за пределы нормы заплыва; подавать крики ложной тревоги; приводить с собой собак и других животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и дышать на воде. Наиболее известные способы отдыха: лечь на воду спиной, расправив руки и ноги,

расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы — медленный выдох.

Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.

Если не имеешь навыка в плавании, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

Те, кто не умеет плавать, должны купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!

Категорически запрещается купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «Купание запрещено».



## Не допускайте перегрева на улице!

Долгое пребывание с непокрытой головой может привести к солнечному удару

Если вы столкнулись с первыми симптомами солнечного удара (сонливость, повышение температуры, потемнение в глазах, головокружение, возможен обморок), постарайтесь перейти в прохладное помещение, хотя бы в тень деревьев или под навес.

Следуйте нескольким простым правилам: необходимо зайти в дом (иное прохладное место), снять лишнюю одежду, ослабить ремень. Исключить физическую активность (лучше прилечь) и пить больше воды.

Хорошо восстанавливают баланс спортивных напитков — изотоники, они содержат электролиты, которые организм теряет из-за чрезмерного потоотделения.

Берегите себя и своих близких!

**60 Пожарно-спасательный отряд города Верхняя Пышма**

### Признаки солнечного удара



#### Головная боль

- Головокружение
- Расширение зрачков



#### Тошнота

- Шаткая походка
- Общая слабость



#### Покраснение лица

- Потемнение в глазах
- Учащение пульса

### Первая помощь



Уложить пострадавшего в тени

- Освобождение от одежды
- Свежий воздух



Уложить пострадавшего

- Поднять ноги
- Холодное обтирание



Охлаждающие компрессы

- Питье
- Вызвать врача

### ПАМЯТКА

#### О запрете выжигания сухой травы, в весенне-летний пожароопасный период

С наступлением пожароопасного периода осложняется обстановка с пожарами. Как правило, в этот период происходит несанкционированное сжигание сухой травы, мусора, нередко возникают лесные и торфяные пожары.

Печальная статистика свидетельствует о том, что причинами лесных и торфяных пожаров являются брошенные не затушенные костры, оставленные окурки и спички, сжигание сухой травы.

В связи с этим:

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ** выжигание сухой травы, разведение костров и сжигание мусора на территории муниципального образования

Будьте предельно осторожными с огнем, выезжая на природу, строго соблюдайте правила пожарной безопасности.

При возникновении пожара немедленно сообщите в пожарную охрану по телефону **01.101.112**, указывая, что и где горит, чему угрожает огонь, кто сообщил.

**ПОМНИТЕ! Пожар легче предупредить, чем потушить!**

В условиях особого противопожарного режима

### ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- ✓ разводить костры, сжигать мусор, листву, отходы производства и потребления, пал сухой травы;
- ✓ разводить огонь, в том числе с использованием любого оборудования в городских лесах, парках, скверах и местах массового отдыха населения.



Правила поведения населения в лесных массивах:

- ✓ не разводить костры в хвойных молодняках, в местах с наличием сухой травы, под пологом леса, на участках леса, подвергшихся ветровалу, бурелому, на торфяных почвах, на неочищенных от порубочных остатков и заготовленной древесины лесосеках;
- ✓ не бросать горящие спички и окурки;
- ✓ не курить и не пользоваться открытым огнём вблизи заправляемых топливом машин;
- ✓ не использовать пиротехнические изделия;
- ✓ строго пресекать шалость детей с огнём.

**ТРЕБОВАНИЯ** пожарной безопасности по предупреждению пожаров в результате пала сухой травы:

- ✓ не бросать незатушенные окурки и спички в траву;
- ✓ не разводить костры ближе 50 м от зданий и сооружений, а также в лесопарковых зонах;
- ✓ не оставлять брошенными на улице бутылки, битые стёкла, которые превращаясь на солнце в линзу, концентрируют солнечные лучи до спонтанного возгорания находящейся под ней травы;
- ✓ не оставлять промасленный или пропитанный бензином, керосином и иными горючими веществами обтирочный материал.

