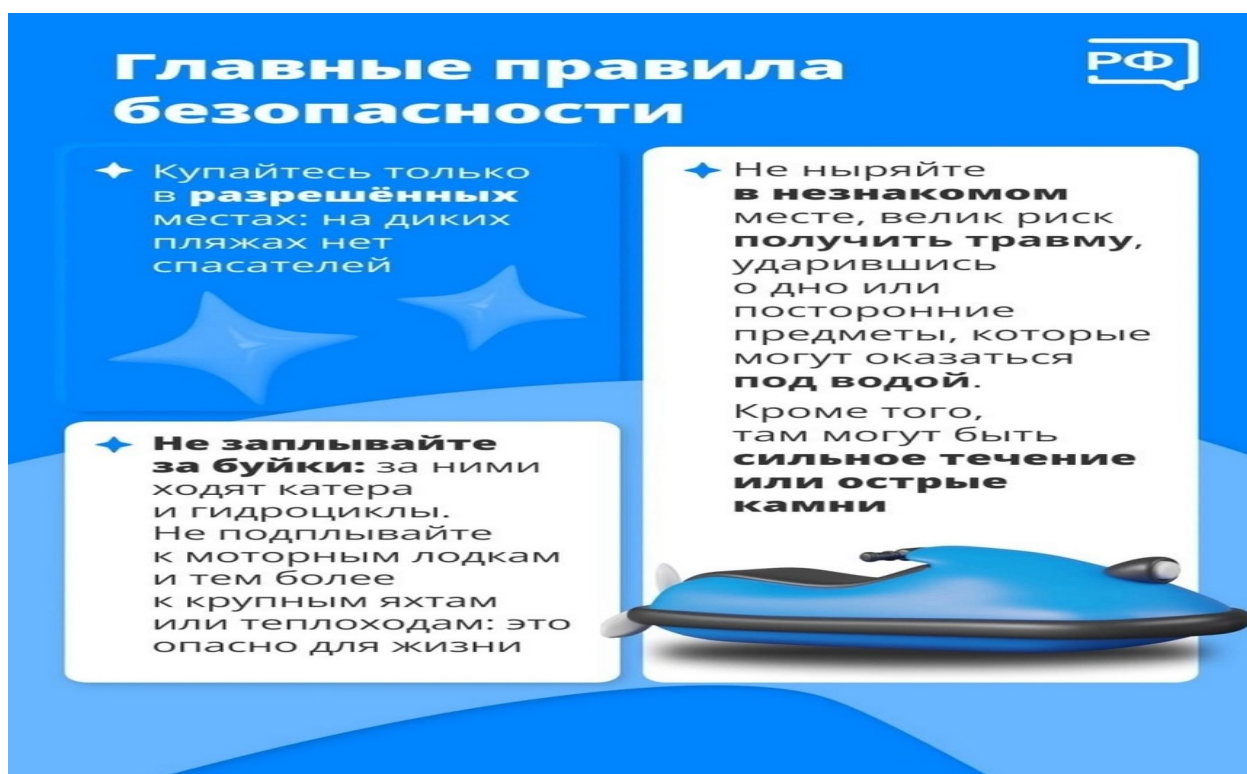
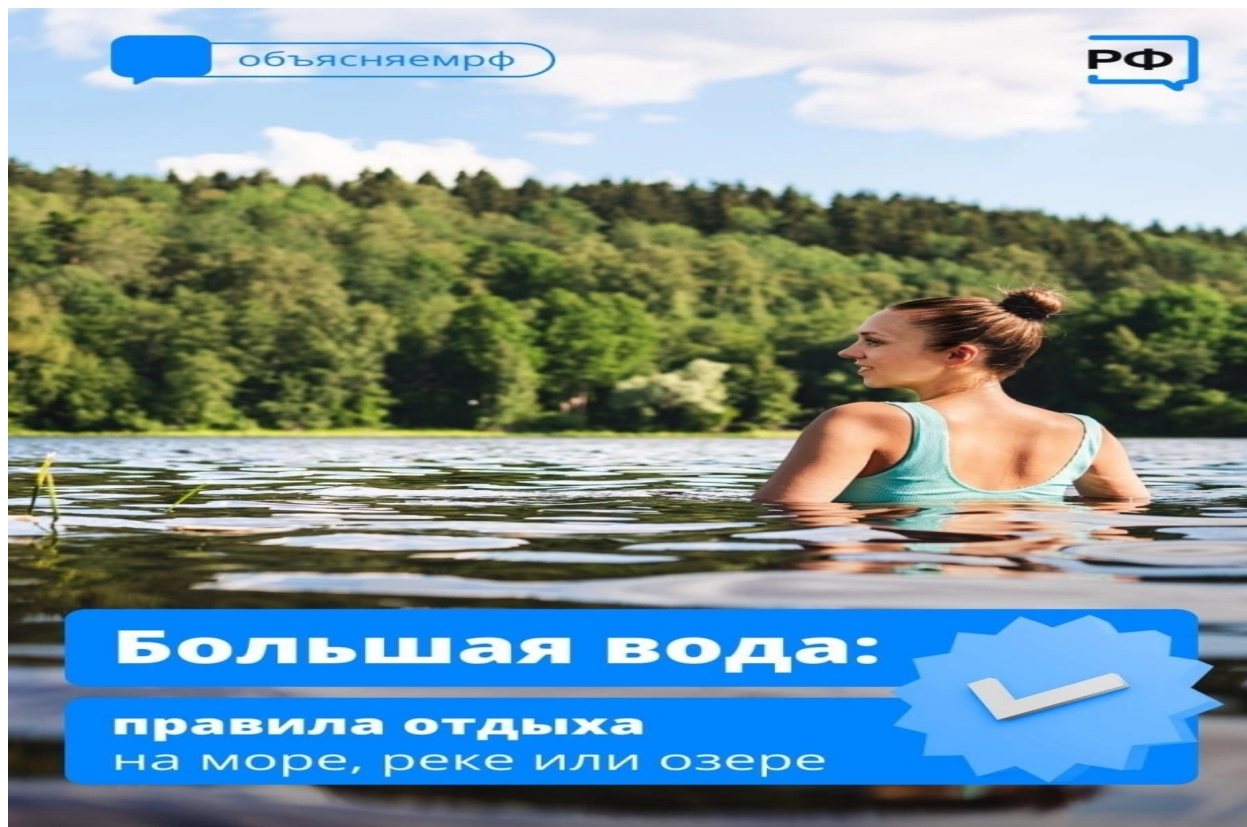


Большая вода: правила отдыха на море, реке или озере.

Карточки подготовлены [Объясняем.рф](https://obshcheyem.ru)

#мвд #мвд74 #полиция74 #Челябинскаяобласть #МВДРоссии #новости #ПолицияЮжногоУрала #полицияКатавИвановскийрайон #профилактика



Главные правила безопасности



- ✦ **Не заплывайте далеко** на надувных матрасах и кругах, особенно если сами не умеете плавать. Матрас может сдуться, а вы окажетесь в опасности **вдали от берега**



- ✦ Если начинаете замерзать — **выходите из воды**. От холода может свести мышцы



Не шутите со стихией



- ✦ **Не заходите в воду во время шторма**
- ✦ **Не плавайте во время грозы:** вода отлично проводит ток — есть риск пострадать от удара молнии
- ✦ **В жару не входите резко в холодную воду.** Это может вызывать спазм сосудов, который грозит тяжёлыми последствиями для здоровья
- ✦ **Не купайтесь в нетрезвом виде.** Во-первых, в таком состоянии человек хуже контролирует ситуацию. Во-вторых, алкоголь повышает давление — при погружении в воду можно потерять сознание



Не оставляйте детей без присмотра



- ✦ Обсудите с детьми все **правила безопасности** и ни в коем случае не теряйте их из виду на пляже



- ✦ Детям, которые не умеют плавать, **не позволяйте заходить в воду глубже чем по пояс и нырять**. Плавать разрешайте только в надуватниках, жилете или с кругом — и конечно, **рядом со взрослым**

Объясните, что нельзя кричать «Тону!» ради шутки — только в случае реальной опасности!



Если вы начали тонуть



- ✦ В первую очередь **не поддавайтесь панике**
- ✦ Позвав на помощь, **экономьте силы**, не делайте резких движений
- ✦ Постарайтесь набрать в лёгкие как можно больше воздуха и **принять вертикальное положение**
- ✦ Не пытайтесь поднять голову как можно **выше над водой**
- ✦ Если вы недалеко от берега, **попробуйте нащупать ногами дно**
- ✦ Плывайте к берегу **по течению**
- ✦ Можно отдыхать, **ложась в воде на спину**, раскинув руки и ноги и погружая голову



Если в воде свело мышцу



Самое лучшее — заранее прикрепить к плавкам или купальнику **английскую булавку**, чтобы при первых признаках судорог **уколоть мышцу**. Но если булавки нет, придётся действовать **по-другому**:

- ✦ **если свело икру**, сделайте глубокий вдох, погрузитесь вертикально в воду с головой, выпрямите ноги, схватитесь за большие пальцы ног и сильно потяните их на себя
- ✦ **при судорогах в лодыжках** нужно сгибать и разгибать ноги
- ✦ **если свело пальцы рук**, энергично сжимайте и разжимайте кулаки. **Свело кисть** — сгибайте и разгибайте запястье. Судорога **ещё выше** — сгибайте и разгибайте локоть
- ✦ **когда сводит живот**, подтягивайте к нему ноги, а потом выпрямляйте их. Делайте так до тех пор, пока судорога не пройдёт

