



СПб ГКУ
«ПСО Выборгского района»

Территориальный отдел по
Выборгскому району
УГЗ ГУ МЧС России
по Санкт-Петербургу



Вместе мы можем сохранить жизнь!

Напоминаем правила поведения и безопасности на воде

Май в Петербурге стал походить на настоящий летний месяц, поэтому самое время вспомнить правила поведения и безопасности на воде.

- запрещается допускать к мероприятиям на воде лиц, не умеющих плавать;
- купание детей должно организовываться и проходить только под контролем взрослых, хорошо умеющих плавать;
- купание лучше организовывать в утреннее и вечернее время, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;
- температура воды должна быть не ниже +18-19°C, а воздуха +20-25°C;
- входить в воду нужно осторожно, постепенно привыкая к разнице температур воды, воздуха и тела;
- продолжительность купания зависит от состояния погоды, водоема и самочувствия человека.

Начинать купание следует при температуре воды не менее +20°C. Наиболее приемлемыми принято считать следующие режимы купания:

Температура воды	Продолжительность купания
+18°C	6-8 минут
+20°C	10-12 минут
Более +20°C	15-20 минут

· - не следует купаться до озноба, что является признаком переохлаждения организма и может вызвать судороги мышц, остановку дыхания, потерю сознания и т.д. Судороги мышц вызываются длительным пребыванием в воде и часто служат причиной несчастных случаев. Если пловцу судорогой свело руки или ноги, не нужно паниковать, отчаиваться, а продолжать двигаться к берегу (лодке), проделать нехитрые, но эффективные движения.

При возникновении судорог:

Кисти руки	Нужно быстро и с силой сжать пальцы в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кисть.
Икроножные мышцы	Необходимо вдохнуть побольше воздуха, согнуться, двумя руками взять свою пострадавшую стопу за носок и сильно потянуть на себя, при этом ногу в колене не сгибать.
Мышцы бедра	Схватить пораженную ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (под подъем) и, согнув ногу в колене, потянуть и прижать пятку ноги к ягодице. Чем выше и сильнее, тем лучше.

Нельзя прыгать или бросаться в воду после длительного пребывания на солнце или после большой физической нагрузки. Если пренебречь этим требованием, возможны резкая остановка дыхания, потеря сознания, не исключается и гибель человека.

Не следует купаться ранее, чем через 1,5-2 часа после обильной еды, равно как и голодным.

В водоемах, заросших водорослями и иными растениями, купание **настоятельно не рекомендуется**.

Нырание под воду - занятие серьезное и прежде, чем прыгнуть в воду или нырнуть, необходимо:

· знать глубину данного места, нет ли под водой камней, свай или других предметов, при столкновении с которыми возможны очень серьезные травмы, порой не совместимые с жизнью;

Прыжки в воду с естественных и искусственных объектов, не предназначенных для этих целей, **категорически запрещены**.

Запрещается заплывать за ограничительные знаки и удаляться от берега во время купания на расстояние более 25-30 метров.

Запрещается организовывать и проводить любые мероприятия на воде в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов, переправ портов и других гидротехнических сооружений. Категорически запрещены любые мероприятия в зонах проведения любых гидротехнических работ, особенно взрывных.

Категорически запрещается подплывать к любым судам, как движущимся, так и стоящим на якорной стоянке, особенно к затопленным или частично затопленным плавсредствам и плавающему топливу, что смертельно опасно, особенно при волнении на водоеме и на течении. Движущиеся средние и крупные плавсредства создают водовороты, волны и затягивают под винты плавающих вблизи людей.

Использование на воде предметов, предназначенных для иных целей (надувных матрасов, автомобильных камер, надувных игрушек и т.д.) постоянно заканчивается трагедией, особенно если пользуется ими человек, не умеющий плавать. Лица, не умеющие плавать, могут заходить в водоем не глубже, чем по пояс и то под присмотром лиц, умеющих плавать.

Соблюдение мер предосторожности - основное условие безопасности на воде, а умение плавать - главное требование безопасности проведения мероприятий на воде.

На водоёмах Выборгского района в круглогодичном режиме работают 4 спасательные станции СПб ГКУ «Поисково-спасательная служба Санкт-Петербурга»

№ ССП, наименование водоёма, адрес	Контактные телефоны.
СПС № 4 Суздальское Верхнее озеро ул. Б. Озёрная, д.31, кор.3, лит. А	8-931-326-92-08
СПС № 14 Суздальское Нижнее (Большое) оз. ул. Староорловская, д.17, кор.4, лит. А	8-931-326-86-42
СПС № 20 Суздальское Среднее озеро, ул. Эриванская, д.7. лит. А	8-931-326-07-61
СПС № 25 Ольгинский пруд, пр. Раевского д. 22, кор.4, лит. А	591-66-05