

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
3. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.
5. Произвести укальвание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)
6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".



Уважаемые родители, педагоги, руководители детских оздоровительных лагерей, туристских фирм и зон отдыха!

Строго следите за детьми, не оставляйте их у водоемов без присмотра взрослых. Купаться разрешается детям только в специально отведенных и оборудованных местах, в присутствии взрослых. Категорически запрещается детям плавать на надувных матрацах, камерах, досках, надувных игрушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а это затруднит оказание помощи.

Приятного Вам отдыха!

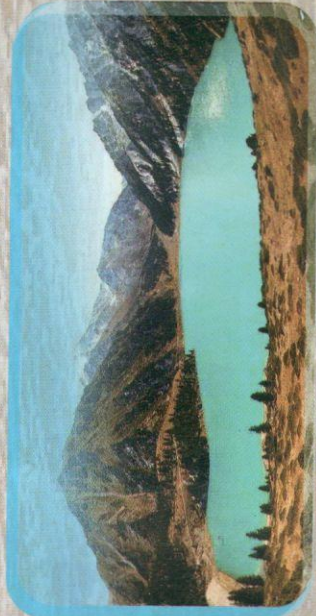
Қазақстан Республикасы

ШҰҒЫЛ ҚЫЗМЕТТЕРІНІҢ ТЕЛЕФОНДАРЫ:

- ТЖК - 101, 112
ПОЛИЦИЯ - 102
ЖЕДЕЛ МЕДИЦИНАЛЫҚ КӨМЕК - 103
ГАЗ АВАРИЯЛЫҚ ҚЫЗМЕТІ - 104
ҚҰТҚАРУ ҚЫЗМЕТІ - 109

Телефоны экстренных служб Республики Казахстан:

- КЧС - 101, 112
ПОЛИЦИЯ - 102
СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ - 103
АВАРИЙНАЯ СЛУЖБА ГАЗА - 104
СЛУЖБА СПАСЕНИЯ - 109



ҚР ІІМ ТЖК АЛМАТЫ ҚАЛАСЫНЫҢ
ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙЛАР ДЕПАРТАМЕНТІ
ГУ ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ
СИТУАЦИЯМ ГОРОДА АЛМАТЫ
КЧС МВД РК

ЕСКЕРТЕАІ:

СҰАА САҚ БОЛЫҢЫЗДААР!

ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

БУАҒЫҒА ОСТОРОЖНЫ НА ВОДЕ!

Судағы жазағайым оқиғалардың негізгі себептері – азаматтардың судағы қауіпсіздік ережелерін ерескел бұзуы немесе оларды білмеуі.

Основными причинами несчастных случаев на воде является грубое нарушение гражданами правил безопасности на воде, либо их незнание.

