

На водоемах Северного округа без трагедий

05.07.2018

В Северном округе с начала купального сезона спасены одиннадцать человек. Благодаря оперативным действиям московских спасателей на воде трагедий в июне удалось избежать.

Двоим пострадавшим оказали помощь спасатели станции «Центральная». В зоне их отнесенности двое молодых людей решили переплыть Химкинское водохранилище. В состоянии опьянения каждый из пострадавших, не рассчитав силы и проявив излишнюю самоуверенность, начал тонуть. Московские спасатели незамедлительно пришли на помощь: пострадавших доставили на берег и оказали необходимую помощь.

В июне девять человек спасены на акватории Большого Садового пруда. Горе-пловцов подняли из воды и доставили на берег спасатели станции «Академическая».

Как показывает статистика, основные причины несчастных случаев на воде – купание в состоянии опьянения и судороги конечностей. Даже опытные пловцы теряются, если сводит судорогой ногу. При неправильном поведении непроизвольное болезненное сокращение мышц может стать причиной несчастных случаев. Чаще всего в воде сводит икроножные мышцы.

В связи с этим специалисты Управления по САО Департамента ГОЧСиПБ напоминают правила поведения при судороге ног в воде:

во-первых, перевернитесь на спину, сделайте вдох полной грудью, чтобы ваша грудная клетка держала вас на воде как поплавки. Подогните колено, схватите ногу за стопу и потяните на себя. Постарайтесь растянуть икроножную мышцу. Оставайтесь в этом положении до исчезновения судороги.

Во-вторых, наберите побольше воздуха и погрузитесь в воду. Возьмите себя за палец пострадавшей ноги и постарайтесь ее выпрямить.

Когда самые болезненные симптомы судороги пройдут, плавно и спокойно плывите к берегу. Резкие движения могут спровоцировать рецидив.

□

□

Адрес страницы: <http://levoberezhny.mos.ru/safety/moe/detail/7433369.html>

[Управа района Левобережный города Москвы](#)