



**УПРАВЛЕНИЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
НАСЕЛЕНИЯ ПРАВИТЕЛЬСТВА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

(Управление безопасности жизнедеятельности)

ул. Московская, 72, а/я 27, г. Саратов, 410042
ул. Московская, 70, Литера Б, г. Саратов, 410012
Тел./факс (845-2) 65-96-81; uprbez@mail.ru

14.07.2021

№ 2430

на № _____

**Главам муниципальных
районов Саратовской области**

(согласно реестру рассылки)

О публикации информации

Во исполнение поручения, данного 5 июля 2021 года на заседании Правительства области при Вице-губернаторе Саратовской области – Председателе Правительства Саратовской области Р.В. Бусаргине, с целью информирования граждан, проживающих на территории Саратовской области о правилах поведения на воде в летний период **прошу Вас опубликовать направляемые материалы в районных средствах массовой информации (в газетах, на интернет-сайтах муниципальных образований, в официальных аккаунтах социальных сетей).**

По состоянию на 14 июля 2021 года в Саратовской области утонуло 59 человека, из них 6 детей.

Во избежание повторения трагических ситуаций, формирования у жителей районов правильного отношения к обеспечению безопасности во время нахождения на водных объектах, а так же предотвращения ситуаций приводящих к ухудшению самочувствия во время отдыха на воде прошу Вас взять под личный контроль размещение социально-значимой информации на официальных сайтах муниципальных образований, страницах официальных печатных изданий и аккаунтов в социальных сетях.

Приложение: на 1 л. в 1 экз.

И.о. начальника управления

С.В. Мартынов

Снова в Саратовской области бьются температурные «рекорды».

Со среды синоптики обещают нам +32. И это в тени!

Многие жители нашего региона проводят время на местных пляжах.

Однако из-за высокой температуры окружающего воздуха становится ощутимым контраст с температурой воды.

Врачи предупреждают: резкий перепад температур может спровоцировать серьезные проблемы со здоровьем.

Как отдохнуть в солнечную погоду, не нанеся вред организму, расскажет врач Саратовской областной службы спасения Николай Гунбин.

«...Долгие заплывы в жару в прохладной воде чреватые серьезными проблемами с сосудами, вплоть до инфаркта и инсульта, особенно у неподготовленных людей.

Может возникнуть спазм артерий, спазм сосудов рук и ног. Это резкое повышение артериального давления, нагрузка на сердце и мозг. Если человек немолодой уже и у него есть гипертония, то такие занятия как ныряние сразу после долгого пребывания на солнце - категорически не рекомендуются. В воду надо заходить постепенно, привыкать к ней. И только после этого плавать.

Добавить нагрузку и ослабить организм могут и крепкие напитки. Не секрет, что спиртное для многих - традиционное сопровождение пляжного отдыха. Купание “под градусом” в жару - это очень серьезный риск.

Человек, который выпил, на жаре не оценивает свои силы, совершает необдуманные поступки, организм реагирует на это категорически плохо. Алкоголь вызывает очень резкое ухудшение самочувствия. Если в холодную воду вы зашли в состоянии опьянения, вы рискуете получить инсульт, остановку сердца.

В экстренной ситуации ни в коем случае не пытайтесь решить проблему в одиночку, необходимо привлечь внимание к ситуации, попросить кого-то позвонить по телефону 112, вызывать спасателей.

Но для этого прежде всего, нужно разумно подходить к организации отдыха, находиться только на официально разрешенном пляже, оборудованном всем необходимым, где дежурят спасатели и медицинские работники...».