

ПАМЯТКА О БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД, ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.

Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения:

Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается:

1. заплывать за границы зоны купания;
2. подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;
3. нырять и долго находиться под водой;
4. прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;
5. долго находиться в холодной воде;
6. купаться на голодный желудок;
7. проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
8. плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);
9. подавать крики ложной тревоги;
10. приводить с собой собак и др. животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде. Наиболее известные способы отдыха:

1. Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы - медленный выдох.
2. Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.
3. Если не имеешь навыка в плавании, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1.2 метра!

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах,

оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»

Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.

2. Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
3. Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.
4. При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
5. Во избежание перегрева отдыхайте на пляже в головном уборе.
6. Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

ПОМНИТЕ!

Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.