

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;
9. подавать крики ложной тревоги;

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.

Если не имеешь навыка в плавании, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

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

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, Оборудованных предупреждающими плакатами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»

Отдыхающим у воды запрещается

- купаться в запрещенных местах рек, озер, водохранилищ, прудов и иных водоемов
- загрязнять и засорять водоемы, въезжать на территорию пляжей на транспортных средствах,
- нарушать режим содержания водоохранных зон;
- на пляже распивать спиртные напитки
- заплывать за буйи и другие знаки, обозначающие границы заплыва
- подплывать к судам (моторным, парусным), весельным лодкам и другим плавательными средствам
- взбираться на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы
- прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, других сооружений, не приспособленных для этих целей
- использовать спасательные средства и снаряжение не по назначению
- плавать на досках, лежаках, бревнах, автокамерах, надувных матраца;
- организовывать игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающегося, а также допускать
- другие действия, которые могут являться причиной несчастного случая
- подавать ложные сигналы тревоги
- оставлять малолетних детей без присмотра

- стирка белья и купание животных

Рекомендации

по мерам безопасности при купании в необорудованных местах

- Не рекомендуется купаться в опасных и запрещенных для этого местах (вблизи гидросооружений, в судоходных местах, в местах со сложным рельефом дна, обрывистыми и подмытыми берегами, быстрым течением, водоворотами и т.д.).

- В случае необходимости купания в необорудованном месте, хорошо умеющий плавать должен обследовать рельеф дна. Дно должно быть пологим, без ям, коряг, острых подводных камней, стекла и других опасных предметов. Не купайтесь в местах, где дно заросло водорослями (можно запутаться).

- Никогда не входите в воду в нетрезвом состоянии

- Не оставляйте детей без присмотра

- Не заплывайте далеко от берега, правильно рассчитывайте свои силы. Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса. При неуверенном плавании плывите вдоль берега или по направлению к нему. К беде ведут споры на дальность заплыва и длительность пребывания под водой.

- Опасно нырять с лодок, катеров, причалов, мостов и других сооружений и в непроверенных местах

- Проявляйте внимание к друзьям и знакомым, будьте готовы прийти им на помощь

- Не входите в воду при плохом самочувствии

- Не используйте при купании не предназначенные для этого предметы (надувные матрасы, доски, надувные автомобильные камеры и т.п.); спасательные средства и снаряжение не по назначению

- Не подплывайте к судам (моторным, парусным), весельным лодкам и другим плавательными средствами

- Не допускаются игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающегося

- Не подавайте ложный сигнал о помощи, ведь следующий раз никто не поверит уже в реальный зов о помощи

- Попав в сильное течение, не плывите против него, а используйте, чтобы приблизиться к берегу

- Оказавшись в водовороте, не теряйтесь, а, набрав побольше воздуха, нырните по течению и всплывите на поверхность.

- При судорогах измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы и плывите к берегу

- Находясь в воде, необходимо соблюдать температурный режим своего тела. Вхождение и прыжки в воду в разгоряченном и возбужденном состоянии, в следствии резкого перепада температуры, происходят к спазмам сосудов, в том числе головного мозга и сердца. С другой стороны, не доводите себя до переохлаждения

- Нежелательно купаться раньше, чем через 1,5 — 2 часа после обильного приема пищи.

Уважаемые родители!

Чтобы избежать несчастных случаев с детьми, каждый обязан:

- строго контролировать свободное время ребенка;
- разрешать купание на водоемах только в присутствии взрослых и в специально отведенных для этого местах;
- помочь ребенку овладеть навыками оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.
- не оставляйте детей без контроля, и вы сможете избежать непредвиденных ситуаций.

ЗАПОМНИТЕ, только неукоснительное соблюдение правил безопасного поведения на воде поможет ВАМ и ВАШИМ близким избежать опасных факторов, связанных с водой и не омрачит ваш отдых.