
Правила поведения на водных объектах в летний период.

На водоемах запрещается:

- ✓ Категорически запрещается купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими и запрещающими аншлагами (щитами) «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО»
- ✓ оставлять детей без надзора взрослых;
- ✓ купание в необорудованных, незнакомых местах;
- ✓ подплывать к моторным, весельным лодкам, и к другим плав средствам;
- ✓ прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, приспособленных для этих целей;
- ✓ играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся;
- ✓ подавать крики ложной тревоги;
- ✓ плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других плавательных средствах без надзора взрослых и в ветряную погоду;
- ✓ нырять и долго находиться под водой;
- ✓ долго находиться в холодной воде;
- ✓ купаться на голодный желудок; подавать крики ложной тревоги;
- ✓ приводить с собой собак и других животных

Меры безопасности при купании:

- ✓ купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;
- ✓ прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений;

- ✓ постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы);
- ✓ не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов;
- ✓ температура воды должна быть не ниже 19°, причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут;
- ✓ продолжительность купания в воде более 21° - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - меньше;
- ✓ лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, чтобы не допустить переохлаждения;
- ✓ опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце.
- ✓ при охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания, сердца;
- ✓ если вас подхватило течение, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;
- ✓ не купаться в воде при температуре ниже +18°C;
- ✓ во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе;
- ✓ не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде;
- ✓ не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся

Наиболее известные способы отдыха на воде:

- ✓ лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы - медленный выдох;
- ✓ 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 умеющим плавать купаться необходимо только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-1,5 метра!

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

Правила поведения на воде.

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

Об этом знают все от мала до велика. Но у этого выражения есть и обратная сторона медали.

К сожалению, не все умеют вести себя правильно на воде или рядом с водоёмами.

Каждый год в летний период на реках и озерах случаются трагические происшествия, в том числе и с гибелью людей.

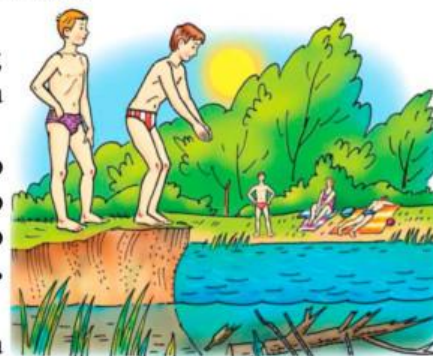
Основными их причинами являются: неумение плавать, шалости на воде, употребление горячительных напитков, оставление малолетних детей без присмотра.

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде поможет предупредить беду.

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагерь или туристические походы.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но следует помнить, что даже хороший пловец должен соблюдать осторожность, дисциплину и строго соблюдать **правила поведения на воде**:

- Нельзя входить в воду уставшим;
- Не рекомендуется входить в воду разгоряченным; входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь;
- Старайтесь купаться только в специально отведенных и оборудованных для этого местах; опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть;
- Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за буйки; никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если вы не уверены в своих силах;
- Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами;
- Не подавайте ложных сигналов бедствия;
- Взрослым необходимо следить за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться; учиться плавать дети должны только под контролем взрослых;
- При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасжилетах;
- Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине»;
- Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу;
- Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания, необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.



Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна!



Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведённых для купания! Не подплывайте к большим судам, весельным лодкам, баржам.