

Памятки и полезные материалы по безопасному поведению на воде

Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Помните, что на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения. Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.



Правила поведения на водных объектах в летний период.

На водоемах запрещается:

- Категорически запрещается купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими и запрещающими щитами "КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!";
- детей без надзора взрослых;
- купание в необорудованных, незнакомых местах;
- подплывать к моторным, весельным лодкам, и к другим плавсредствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не 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;
- приводить с собой собак и др. 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.