

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользования плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильные течения (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 оборудованных для этой цели.

- Во-вторых, при купании запрещается:

• заплывать за границы зоны купания;

• подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;

• нырять и долго находиться под водой;

• прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др.

сооружений, не приспособленных

для этих целей;

• долго находиться в холодной воде;

• купаться на голодный желудок;

• проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;

• плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрацах

и камерах (за пределы нормы заплыва);

• подавать крики ложной тревоги;

• приводить с собой собак и др. животных.



Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде!

Наиболее известные способы отдыха:

- Лежа на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы-медленных выдох.

- Если во время купания село 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.

Если Вы тонете:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.

- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Прекда, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас село ногу, а булавки при себе нет, ушпните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плавайте к берегу.

ПОМНИТЕ!

Только неукоснительное соблюдение мер безопасности поведения на воде может предупредить беду!



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

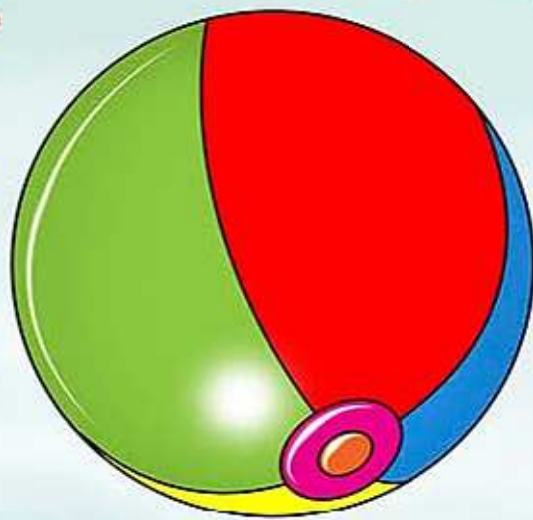
Безопасность жизни детей на водоемах

во многих случаях зависит

ТОЛЬКО ОТ ВАС!

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой:

- провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.



Категорически запрещено купание:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

Необходимо соблюдать следующие правила:

- 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 необходимости вблизи других пловцов или разных предметов.

• Продолжительность купания

- не более 30 минут, при

невысокой температуре

воды - не более 5-6 минут.

• При купании в естественном

водоеме не заплывать за установленные

знаки ограждения, не подплывать близко к моторным

лодкам и прочим плавательным средствам.

• Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в

головном уборе.

• Не допускать ситуации неоправданного риска, шалости

на воде.

