БЕЗОПАСНОСТЬ 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:

• 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 матрасах 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: 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 плавание, 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!»

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 необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.

• 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 ситуаций неоправданного риска, шалости на воде. Действия в случае, если тонет человек:

• Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»

• Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».

• Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

• Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

Если тонешь сам:

• Не паникуйте.

• Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.

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

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги.

Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

Вы захлебнулись водой:

• не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;

• прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;

• затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;

• восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;

• при необходимости позовите людей на помощь.

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