

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Взрослые должны научить детей правилам поведения на воде и не оставлять ребёнка без присмотра ни на минуту

НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:



купайтесь только там, где есть разрешающие знаки



не играйте на обрывистых берегах



на открытой воде (на лодках, плотках, «бананах») одевайте спасательные жилеты



не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах



не заплывайте за буйки



не затевайте опасных игр на воде



не ныряйте в незнакомых местах

Учите детей
ПЛАВАТЬ
с раннего возраста



Памятка

о поведении на воде в летний период.

Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, на катамаранах, гидроциклах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:

- Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.

- Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном. Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

Помните, что при купании категорически запрещается:

- Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.

- Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.

- Вздвигать на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.

- Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.

- Купаться у причалов, набережных, мостов и т.д.

- Купаться в вечернее время после захода солнца.

- Прыгать в воду в незнакомых местах.

- Купаться у крутых, обрывистых берегов.

- Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.

- Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.

- Попад на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Попад в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает скользящая его движения судорога. Причины этому следующие:

- Переохлаждение в воде.

- Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем.

- Купание незакаленного в воде с низкой температурой.

- Предрасположенность пловца к судорогам.

- Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

Внимание! Помните: нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

