

Помните!

Нарушение правил поведения на воде - это главная причина гибели людей, в том числе детей.

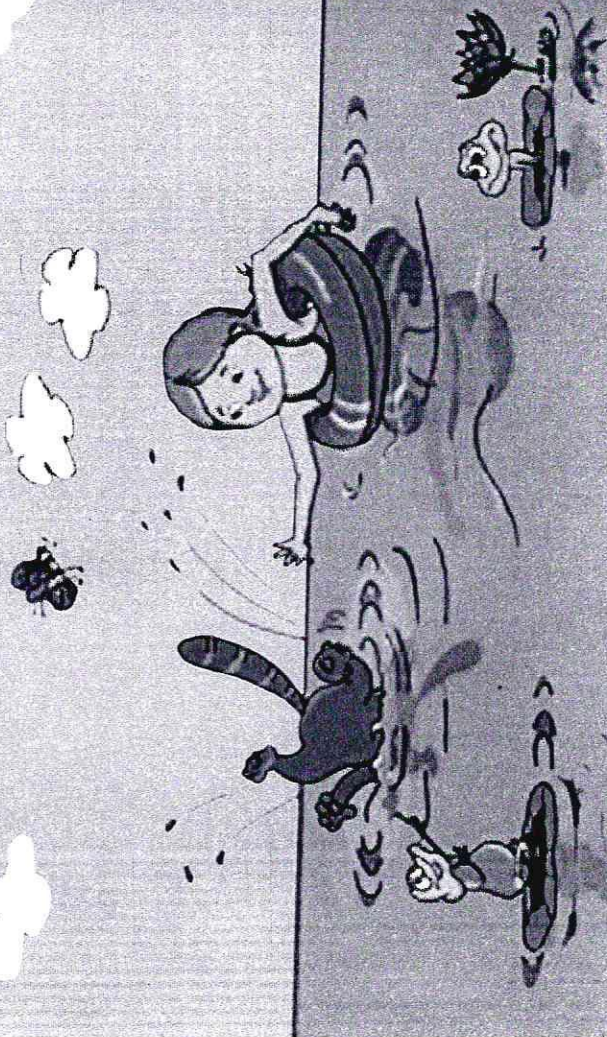
Лето - это прекрасная пора для отдыха, а вода - чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь в разумном его использовании.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной и безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов. Не рекомендуется купаться ранее, чем через полтора часа после еды.

Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.

Если вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.

Паника - основная причина трагедии на воде. Никогда не поддавайтесь панике.



Отдых у водоема

Купаться следует только в специально оборудованных местах: пляжах, бассейне, купальнях.

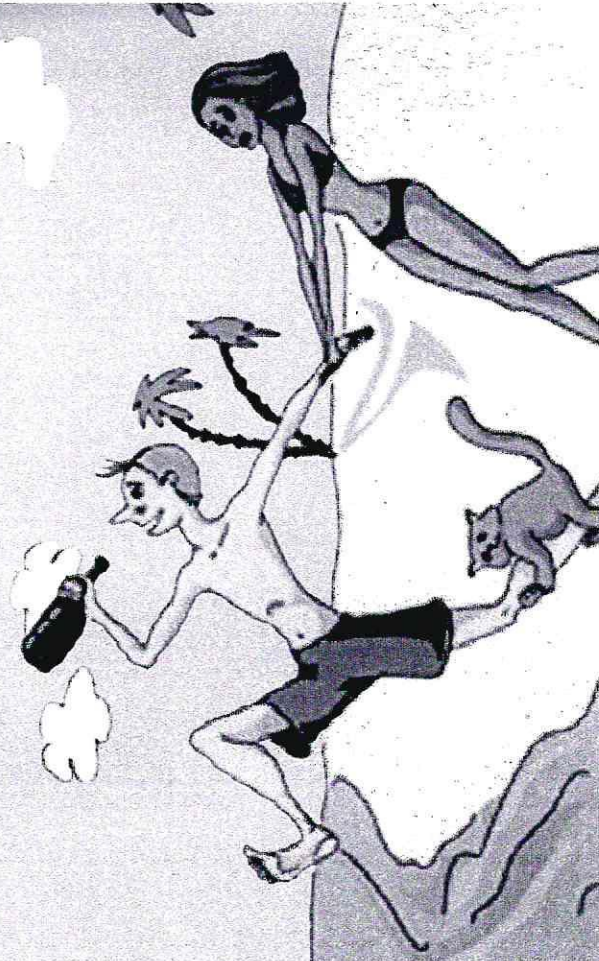
В походах места для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, нет сильного течения (до 0,5 м/с).

После длительного пребывания на солнце входить в воду медленно. Резкое погружение может привести к остановке дыхания.

Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга, что может привести к обмороку или несчастному случаю.

Не допускайте грубых игр на воде: нельзя подныривать под плывущего человека, «топить» его, подавать ложные сигналы о помощи и т. п.

Купание детей должно проходить под присмотром взрослых, которые хорошо умеют плавать. Не оставляйте малышей одних возле воды. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;
- нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не ныряй в незнакомых местах;
- не заплывай за буйки;
- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрацах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

ПОМНИТЕ

- купаться можно только в разрешенных местах;
- нельзя нырять в незнакомых местах — на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли и тина;
- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах — они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования — бакены, буйки и т.д.;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- нельзя подавать крики ложной тревоги.

Нарушение правил безопасности поведения на воде — это главная причина гибели людей, в том числе детей.

Лето — это прекрасная пора для отдыха, а вода — чудесное средство оздоровления организма.

Но купание приносит пользу лишь при разумном его использовании.

Умение хорошо плавать — одна из важнейших гарантий безопасного

отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен

соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго

придерживаться правил поведения на воде. Начинать купание

следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной

безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более

градусов.

Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.

Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.

Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрацам и кругам.

Паника — основная причина трагедий на воде.

Никогда не поддавайтесь панике.

Государственный инспектор Центра ГИМС МЧС
России по Ростовской области.

