

ПАМЯТКА безопасного поведения на водоемах

Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании. Купание разрешено только в специально оборудованном (предназначенном для купания) месте, а именно в бассейне или на пляже. Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 22 и более градусов. Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды. Не следует входить в воду резко, а также уставшим, разгоряченным или вспотевшим.

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ КУПАЮЩИМСЯ

1. Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.
2. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.
3. Нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;
4. Не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными;
5. Нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки;
6. Нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва;
7. Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
8. Если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению (по диагонали), но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
9. Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и под водой постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
10. Если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
11. Нельзя подавать крики ложной тревоги.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО 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;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- не поддавайся провокациям окружающих, спорам связанных с действиями на воде.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КАТАНИИ НА ЛОДКАХ

- к управлению моторными катерами и лодками допускаются лица, имеющие специальные удостоверения на право их управления (пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых запрещено).
- на плавсредствах необходимо находиться в надетом и застегнутом спасательном жилете.
- запрещается сидеть на бортах, ходить по лодке, и пересаживаться на другие катера, лодки;
- запрещается кататься в вечернее и ночное время;
- запрещается кататься около шлюзов, плотин, плотов, мостов и под мостами.

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

Помните, что оказать помощь утопающему не так просто. В первую очередь вы должны оценить окружающую обстановку (расстояние, скорость течения, ветер, высоту обрыва берега и др.), затем свои силы и возможности. Дети до 16 лет могут оказать помощь в крайних случаях (когда нет взрослых рядом) и только схожему по телосложению (комплексии тела) человеку.

Если вы хорошо умеете плавать, Вы можете бросить тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь. Добираясь до пострадавшего вплавав, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив его за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.

На берегу необходимо оказать пострадавшему доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры. Вызвать скорую медицинскую помощь через 112.

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