

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.



Первая помощь пострадавшим на воде.

Приближайтесь к утопающему сзади. Если утопающий, пытайтесь удержаться, хватается за вас, поднырните под него. Транспортировать пострадавшего к берегу лучше на спине, обхватив его под подбородком или держа за волосы. Скорую помощь нужно вызывать, если пострадавший находится без сознания, у него отсутствует или затруднено дыхание, не прекращается кровотечение, жалуется на сильные боли.

Помните, пусть лучше бригада скорой помощи сделает вывод, что в вызове не было нужды, чем пострадавший не получит своевременную помощь.



При судорогах мышц бедра согните ногу в колене, обхватите рукой у лодыжки (за подъём) и потяните силой к спине.

При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавкой, иголкой, щепкой). Если таких предметов нет, ущипните как можно сильнее сведенную судорогой конечность.



Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодках.

- Запрещается управлять лодкой в нетрезвом состоянии.
- Посадку в лодку производить осторожно, ступая посреди настила.
- Располагаться в лодке нужно равномерно только на штатных сиденьях.
- Нельзя садиться на борт лодки, это может привести к её переворачиванию.
- Меняться местами, переходить из лодки в лодку, необходимо без резких движений, только у берега.
- Нельзя прыгать из лодки на берег или мостик.
- Нельзя раскачивать лодку или нырять с неё.
- Запрещается катание на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых.
- Нельзя перегружать лодку сверх нормы.
- Нельзя пересекать курс морских судов, близко подходить к ним.
- Опасно подставлять борт лодки параллельно идущий волне. Волну надо резать носом лодки поперёк или под углом.
- Необходимо соблюдать осторожность на мелководье в незнакомых местах, следить за торчащими из воды предметами расставленными сетями



МАЛОМЕРНЫЕ СУДА И ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА



Выходить в плавание можно только на исправном судне, оборудованном спасательными средствами.

Катание на гребных и моторных лодках (катерах) только под руководством взрослых. К управлению моторными катерами и лодками допускаются лица, имеющие специальное право на самостоятельное управление плавсредствами.

При катании запрещается:

- Перегружать катер, лодку сверх установленной нормы.
- Пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых.
- Брать в лодку детей не достигших 7 лет.
- Прыгать в воду или купаться с лодки.
- Сидеть на бортах, переходить с места на место и пересаживаться в другие катера, лодки.
- Кататься в вечернее и ночное время.
- Подставлять борт катера параллельно идущей волне.
- Кататься около шлюзов, плотин, плотов.
- Останавливаться около мостов и под мостами.

Единая служба
спасения

112

Телефон доверия
ГУ МЧС России по РО

(863) 239-99-99



Добрые советы от
госинспектора ГИМС
любителям активного
отдыха.
Безопасность на воде.

