ЛИНЕЙНЫЙ ОТДЕЛ МВД РОССИИ НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ

Необходимо знать и помнить!
Правила поведения на воде в летний период.

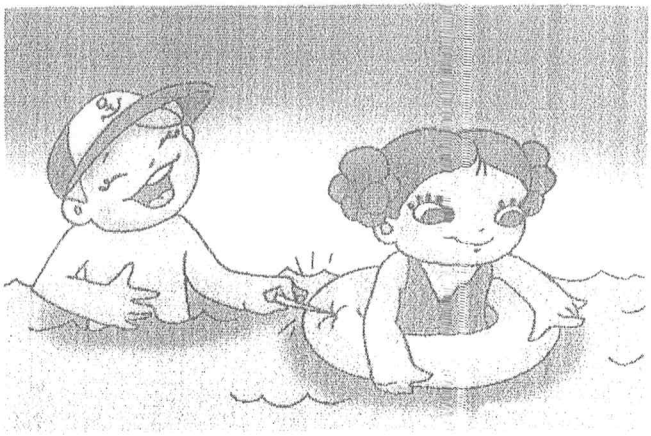
Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, катамаранах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость.
Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.
Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, следует строго выполнять 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 водосборе, 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.
- взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и другие гидротехнические сооружения.
- прыгать в воду с лодок, катеров

парусников и других плавательных средств.
- купаться у причалов, набережных, мостов.
- купаться в вечерние 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 постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, н нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.
- попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтес водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

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

Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая ег движения судорога, причиной которой служат:

- переохлаждении в воде.
- переутомление мышц, вызванное переутомлением и беспрерывным плаваньем одним стилем.
- купание незакаленного в воде с низкой температурой.
- предрасположенность купающегося к судорогам.
- при судороге ног, если нет булавки ущипните несколько раз икроножную мышцу, если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его.
- во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

Помните: пренебрежение соблюдения правил безопасности на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей!