



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМЕ

Приближается долгожданный купальный сезон. Сотни жителей района устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма.

Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана. Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи.

Основной причиной детской гибели на воде является недопустимая беспечность родителей в отношении безопасности собственных детей.

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагерь, туристические походы, пикники.

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. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Основные правила, которые должен соблюдать каждый человек, собирающийся купаться:

- купаться в специально отведенных местах;
- не купаться в нетрезвом состоянии;
- дети должны купаться только в присутствии взрослых;
- не нырять в воду в незнакомых местах, а также с лодок, причалов, набережных, мостов;

- во время купания не терять друг друга из вида;
- не подавать сигналов ложной тревоги;
- не доводить себя до переохлаждения и переутомления;
- в водоемах с большим количеством водорослей плыть у поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений; если же руки и ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку и освободиться от них.
- не купаться в одиночку в вечернее и ночное время суток.

Категорически запрещается:

- купаться в местах, где установлены щиты с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;
- заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- подплывать к моторным, весельным лодкам и другим плавсредствам;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- приводить и купать на пляже собаку и других животных;
- купаться в холодной воде (менее 15 градусов);
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и других непригодных для этого средствах;
- допускать шалости в воде, связанные с нырянием, захватом купающегося, погружением товарищей в воду, толканием на глубокое место;
- купаться в загрязненных водоемах.

Несколько правил самоспасения на воде:

Хлебнув воды, не паникуйте, а постарайтесь приблизиться к берегу. Встать на дно и откашляться. Если вы заплыли далеко и чувствуете, что нет сил вернуться обратно, главное не терять самообладание. Необходимо перевернуться на спину успокоиться, отдохнуть и восстановить дыхание. После этого спокойно плыть к берегу, время от времени отдыхая на спине, поднимая вверх руки, махать, стараться привлечь к себе внимание. Если подхватило сильное течение - не надо напрасно тратить силы и не бороться с течением. Следуя за потоком, по диагонали двигаться к берегу, к излучине реки. Если внезапно упали в воду - задержите дыхание, чтобы не нахлебаться воды; избавиться от обуви и тяжелой одежды, чтобы она не тянула ко дну.