

! БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

💧 ПАМЯТКА "О БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ"

🚫 Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.

! Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения:

✖ Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

✖ Во-вторых, при купании запрещается:

- заплывать за границы зоны купания;
- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;
- нырять и долго находиться под водой;
- прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей;
- долго находиться в холодной воде;
- купаться на голодный желудок;
- проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
- плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);
- подавать крики ложной тревоги;
- приводить с собой собак и других животных.

🏊 Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.

☀ Наиболее известные способы отдыха:

🌊 Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы - медленный выдох.

🌊 Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.

🌊 Если не имеешь навыка в плавании, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

🌊 Не умеющим плавать - купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!

! КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами
«КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»

! Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

✖ Категорически запрещено купание:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;

- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

✖ Необходимо соблюдать следующие правила:

- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
- Не ныряйте при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.
- Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.
- При купании в естественном водоеме не заплывайте за установленные знаки ограждения, не подплывайте близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
- Во избежание перегрева отдыхайте на пляже в головном уборе.
- Не допускайте ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

! Действия в случае, если тонет человек:

- 🗣 Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- 🗣 Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
- 🗣 Не паникуйте.
- 🗣 Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите на помощь.
- 🗣 Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

! Вы захлебнулись водой:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

! БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМИ!

😊 БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

☀ ЗДОРОВОГО ЛЕТНЕГО ОТДЫХА!