

Период отпусков и отдыха, связанного с водоемами, начался. Независимо от вида водоёма, будь то море, река, озеро или пруд каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха +20 - +25 градусов.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха +25 и более градусов.

При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги, и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося положения, подавление страха и паники.

Из других правил, которые помогут, как минимум, не испортить отдых, а как максимум, сохранить жизнь:

- не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
- не устраивать игр в воде, связанных с захватами;
- не плавать на надувных матрасах или камерах (они предназначены для загорания на берегу);
- не заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения.

При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить по единому телефону «112» (все операторы сотовой связи)

Правила поведения на воде

МЧС России напоминает о том, что основными причинами гибели людей на воде по-прежнему остаются купание в неустановленных местах, несоблюдение мер личной безопасности и распитие алкоголя



• Купайтесь на специально оборудованных пляжах

Как вести себя на водоёме

• В походах для купания выбирайте место с чистой водой, ровным песчаным или гравийным дном, небольшой глубины (до 2м).

• Купайтесь в солнечную безветренную погоду при температуре:
- воды 17-19 °С
- воздуха 20-25 °С

• В воде находиться не более 10-15 минут

Запрещено!

• Купаться у крутых, обрывистых и заросших берегов

• Оставлять без внимания из воде детей

• Подплывать близко к идущим судам

• Прыгать и нырять в воду в неизвестном месте, а также с плотов, лодок, пристаней и т.п.

• Купаться в нетрезвом виде

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ

ОСТОРОЖНОСТЬ НА ВОДЕ - ПРЕЖДЕ ВСЕГО!

ВНИМАНИЕ - ОТЫХ НА ЛОДКЕ!



ПЕРВОЕ УСЛОВИЕ БЕЗОПАСНОГО ОТДЫХА НА ВОДЕ - УМЕНИЕ ХОРОШО ПЛАВАТЬ!
Потому самое главное перед летним сезоном - научиться плавать! Помочь научиться плавать могут родители, инструктор или волонтеры в лагере, другие взрослые.
ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЕСНОЙ ПРОЙДИТЕ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР!

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА!
Они могут не выдержать вашего веса и перевернуться. Они могут сломаться, когда вы будете на глубоком месте или просто далеко от берега.



Катайтесь на лодке только в сопровождении взрослых.
Не садитесь на борт лодки, не пересаживайтесь с одного места на другое, не переходите из одной лодки в другую, не раскачивайте лодку, не ныряйте с нее.



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА КУПАНИЯ

ПОМНИТЕ!



Не сидите в воде до заката и после заката. Купаться можно не более 10-15 минут, а потом позгорать, пообедать, поехать и только потом опять плыть в воду. Купаться подряд можно не больше 3-5 раз, время купания 10-15 минут.
Не бросайтесь в воду, если вы разгорячены - резкий перепад температуры может вызвать остановку сердца.
НЕ КУПАЙСЯ ПОСЛЕ ЕДЫ!
Купаться сразу после еды - это может вызвать непровольные желудочно-кишечные спазмы.

Не купайтесь в запрещенных местах. Нарушение этого правила может привести не только к несчастному случаю, но и к гибели.
Во время купания не теряйте из виду друг друга. Не шалите на воде.
Не заплывайте далеко от берега, за предупредительные знаки.
Не подплывайте близко к проходящим пародам, катерам, баржам, породам.
Не прыгайте головой в воду с пристаней, набережных, мостов. Можно задеться головой о дно или другой, наворачиваясь в воде предмет, потерять сознание и погибнуть.



НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ ЛОДКИ И МАТЕРЫ!
НЕ ПОДСТАВЛЯЙТЕ БОК ЛОДКИ ВОЛНЕ!
НЕ ВСТАВАЙТЕ В ЛОДКЕ!
НЕ МЕНЯЙТЕСЬ МЕСТАМИ ПРИ ДВИЖЕНИИ ЛОДКИ!
НЕ ПРЫГАЙТЕ С БОРТОВ!



ЕСЛИ ВЫ НЕ ОЧЕНЬ ХОРОШО ПЛАВАЕТЕ

НЕЛЬЗЯ!



Если вы не умеете плавать, нельзя пользоваться при купании досками, камерами от автомашин, надувными матрацами. Если вы попадете на глубокое место и случайно соскользните с предмета, на котором плывете, то не сможете самостоятельно добраться до берега.

Не купайтесь у крутых, обрывистых берегов.
Не купайтесь у пристаней, причалов.
Не ныряйте в местах с неизвестной глубиной.
Не купайтесь в темноте. Вы можете натолкнуться на плавающих в воде предметы. И если человек в темное время суток попал в воду!
Находясь у водоемов будьте дисциплинированными, выполняйте правила поведения на воде и останавливайте тех, кто их нарушает!



НЕ ПЕРЕСЕКАЙТЕ СУДОВОЙ ХОД!
НЕ ПОДПЛАВЛЯЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ!
НЕ ПЕРЕСЕКАЙТЕ ХОД ИДУЩИХ СУДОВ!



АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



Правила поведения на воде

