

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

С наступлением долгожданного лета тысячи людей устремляются на отдых к водоемам. Вода может быть замечательным другом, но может и стать источником серьезной опасности. Последствия легкомысленного поведения могут быть самыми тяжелыми. Чтобы их избежать, каждый человек должен знать элементарные правила безопасности на воде.

Помните, что при купании **категорически запрещается**:

1. купаться в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд);
2. входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.
3. заплывать за границы зоны купания;
4. подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам. Вблизи идущего парохода возникает течение, которое может затянуть под винт;
5. нырять и долго находиться под водой;
6. прыгать в воду в незнакомых местах, с сооружений, не приспособленных для этих целей - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п.;
7. долго находиться в холодной воде;
8. проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
9. плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);
10. купаться у причалов, набережных, мостов;
11. купаться в вечернее время после захода солнца;
12. подавать крики ложной тревоги;

Даже при соблюдении всех правил могут возникнуть непредвиденные ситуации.

- Если вы устали плыть, а берег еще далеко - отдохните «лежа на спине» или примите позу «поплавок».

- Попав в сильное течение, попытайтесь успокоиться, не паникуйте. Не пытайтесь плыть назад по прямой против течения, вы потеряете силы. Начинайте плыть в сторону, и когда почувствуете, что течения нет, плывите к берегу.

- Для того чтобы выбраться из водоворота необходимо набрать воздух, нырнуть и сильно грести руками и ногами. Это поможет вам выплыть в сторону от воронки водоворота.

- При возникновении судороги, постарайтесь быстрее выйти из воды. Если такой возможности нет, смените стиль плавания, постарайтесь выпрямить ногу и потянуть стопу на себя.

- Часто во время ныряния можно потерять ориентацию под водой. Выпустите немного воздуха, пузырьки воздуха укажут путь вверх.

- В любом случае и при любой ситуации – зовите на помощь!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит
ТОЛЬКО ОТ ВАС!

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период просим Вас провести разъяснительную работу с детьми о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

Памятка родителям о мерах безопасности детей на водоемах

Уважаемые родители! Не игнорируйте правила поведения на воде и не разрешайте делать это детям.

- Не купайтесь с ними в местах, где это запрещено.
- Старайтесь держать ребенка в поле своего зрения, когда он находится в воде.
- Не заплывайте за буйки, не прыгайте в воду со скал или в местах с неизвестной глубиной.
- Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что может повлечь остановку сердца.
- Строго контролируйте нахождения ребенка в воде, чтобы избежать переохлаждения.
- Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева.
- Для детей, которые плохо плавают, применяйте специальные средства безопасности, надувные нарукавники или жилеты.
- Объясните детям, что опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах.
- Не разрешайте нырять с мостов, причалов.
- Нельзя подплывать к лодкам, катерам и судам.
- Не проходите мимо случаев появления детей у воды без сопровождения взрослых.
- Обучите детей не только плаванию, но и правилам поведения в критических ситуациях, объясните опасность водоворотов, судорог, больших волн, сильных течений и т.д.
- Научите азам техники спасения утопающих, если вы не можете сделать это сами, то сходите к инструктору по плаванию.
- Категорически запрещено купание детей без надзора взрослых!!!

Помните: Ваша безопасность в ваших руках!