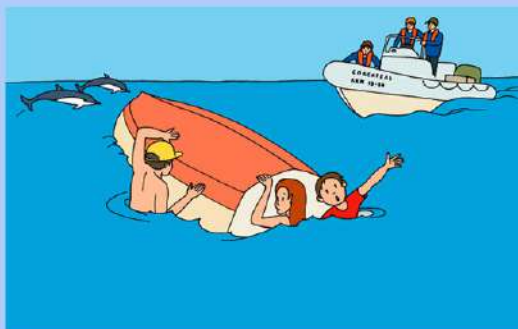


Правила поведения на водоёмах



Запрещается кататься на лодках, катерах, гидроциклах в местах массового купания людей



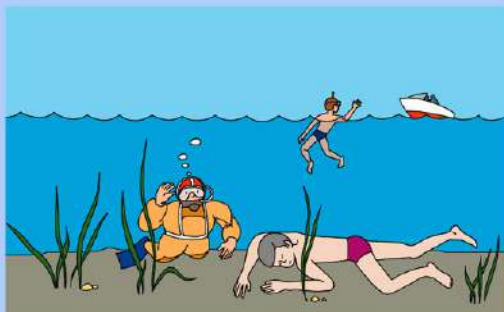
Не отплывайте от перевернувшейся лодки до прибытия помощи



Доставив пострадавшего на берег, очистите ему полость рта и удалите воду из дыхательных путей



используйте для спасения любые подручные подручные средства



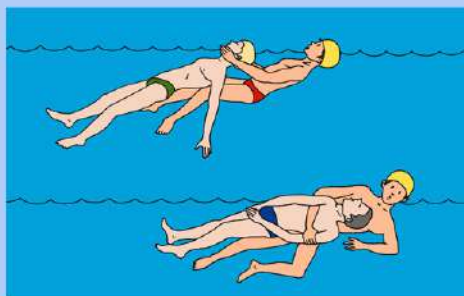
Не оставляйте попыток достать утонувшего. Это нужно делать в течении 10 минут с момента его погружения



Не ныряйте в незнакомых местах!



Поднимать тонущего из воду только с кормовой части судна



Не давайте утопающему схватить вас. Следите чтобы его голова находилась на поверхности воды.



Не игнорируйте запрещающие знаки!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЁМАХ

При наступлении тёплых солнечных дней люди стремятся к воде. В это время надо быть особенно внимательными.

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19°. Плавать в воде можно не более 20 минут;

- не входить, не прыгать в воду резко после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;

- не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центры головного мозга;

- если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным незасорённым дном, с постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в воду в незнакомых местах;

- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно под небольшим углом, приближаясь к берегу;

- если попали в водоворот - не теряйтесь. Необходимо набрать побольше воздуха в лёгкие, погрузиться в воду, сделать сильный рывок в сторону и всплыть;

- не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега или перевернуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть;

- не заплывать за ограничительные знаки, т.к. они ограничивают акваторию с проверенным, безопасным дном;

- не заплывать далеко. Почувствовав усталость, перевернитесь на спину и "отдохните";

- не отплывать от берега далеко, не переплывать водоёмы на спор;

- не подплывать близко к проходящим судам, лодкам и катерам.

В случае возникновения нештатных ситуаций обращайтесь в службу спасения:

- «101» - единый для набора со всех операторов мобильной связи;

- «01» - единый для набора со всех стационарных телефонов;

- «112» - единый телефон вызова экстренных оперативных служб.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- купание детей без присмотра;
- купание в неустановленных местах;
- катание на непригодных для этого средствах, предметах (бревно, пенапласт, автомобильная шина и т.п.);
- оставлять малышей у воды. Они могут упасть, захлебнуться или попасть в яму.

ПРИ СУДОРОГЕ НОГ НЕОБХОДИМО

- позвать находящихся поблизости людей на помощь;

- постараться глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;

- взяться двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согнуть колено, а затем выпрямить ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока возможно задерживать дыхание;

- при продолжении судорог до боли щипать пальцами мышцу;

- после прекращения судорог сменить стиль плавания или некоторое время полежать на спине, массируя руками ногу, затем медленно плыть к берегу.