



Безопасность на
водоёмах в летний
период.

Поведение на
воде.

Купание повышает устойчивость к простудным заболеваниям, стимулирует кровообращение, деятельность сердечной мышцы, улучшает обмен веществ, оказывает благотворное влияние на нервную систему.

Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни. Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!



Избегайте употребление алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль.

ПРИ КУПАНИИ НЕДОПУСТИМО:

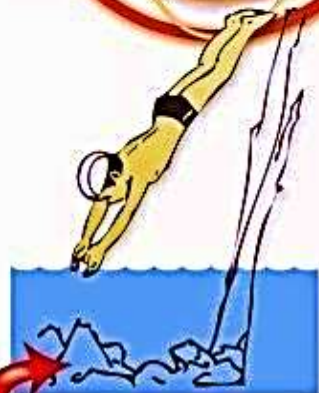
1. Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин.
2. Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна.
3. Заплывать за буйки и ограждения.
4. Приближаться к судам, плотам и иным плавательным средствам.
5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.
6. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

Помните!

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

Безопасность на воде

Во избежание несчастных случаев нельзя:



Прыгать с обрывов и вышек, не проверив дно



Заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы



Устраивать на воде опасные игры



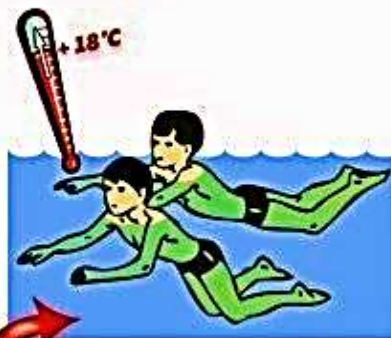
Далеко отплывать от берега на надувных матрацах и кругах, если вы не умеете плавать



Купаться в неустановленных местах



Оставлять без присмотра детей, стоящих возле воды



Купаться в воде при температуре ниже +18°C



Подавать ложные сигналы тревоги



Кататься на самодельных плотках



Подплывать к близко идущим судам, лодкам и катерам

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

**Уважаемые взрослые:
родители, руководители образовательных
учреждений, педагоги!**

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

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 нырять 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 заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
- Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.
- Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

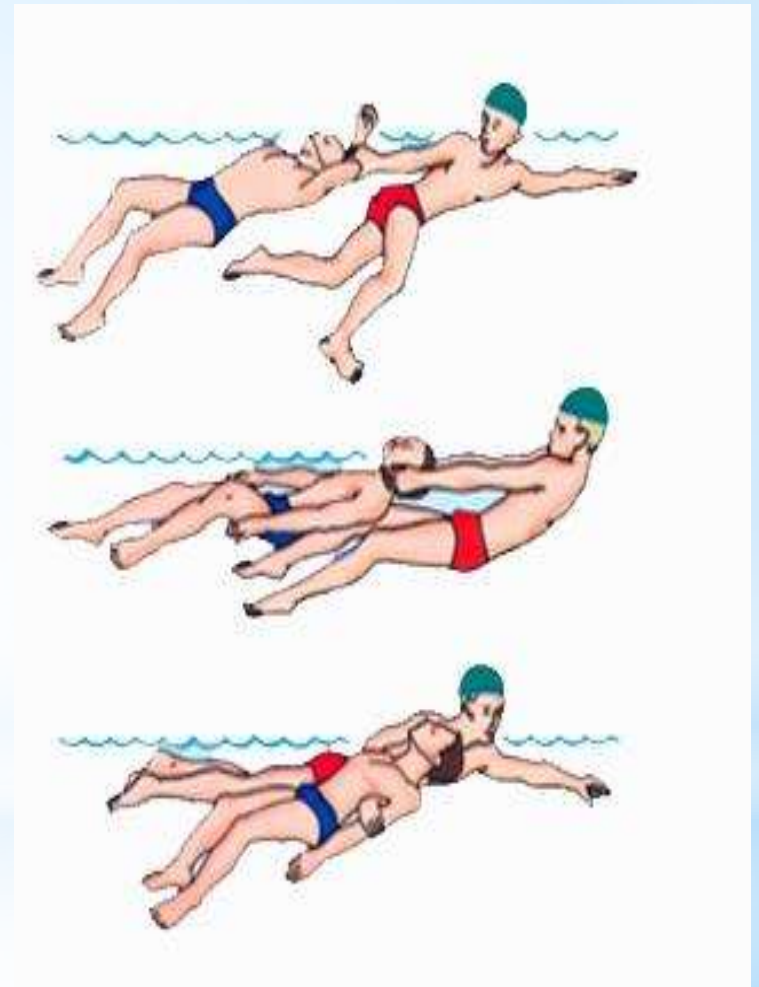
КАК ПРАВИЛЬНО ИЗВЛЕЧЬ ПОСТРАДАВШЕГО НА БЕРЕГ

Что предпринять, если человек тонет:

- Воспользоваться плавсредствами;
- При отсутствии плавсредств к утопающему следует плыть вдвоем, втроем;
- Оставшиеся на берегу вызывают «Скорую помощь».

Приблизившись к тонущему, объясните ему, чтобы он ухватился за ваше плечо одной рукой и активно работал ногами;

Если тонущий не реагирует на слова, схватите его за волосы или обхватите одной рукой вокруг шеи, приподнимите над водой лицо и тащите на берег.



ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Если пострадавший в сознании:

- Снять мокрую одежду и переодеть в сухое белье;
- Тепло укутать;
- Напоить горячим чаем или кофе



Если пострадавший в бессознательном состоянии:

- Очистить полость рта от ила и тины;
- Удалить из дыхательных путей и желудка воду. Необходимо встать на одно колено, пострадавшего положить на живот на свое бедро, надавливая на спину, сжимать его грудь
- После того как вода вытелка пострадавшего уложить на спину;
- Если нормальное дыхание не восстановилось, сделать искусственное дыхание