

Правила безопасного поведения на воде

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания. В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с). Купайтесь лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегревания. Температура воды должна быть не ниже +17-19 С, в более холодной находиться опасно. Плавайте в воде не более 20 минут, при этом время должно увеличиваться постепенно, начиная с 3-4 минут. Не доводите себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, остановка дыхания, потеря сознания. Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут. Не входите и не ныряйте в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что приводит к остановке дыхания. Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга. Если поблизости нет оборудованного пляжа, выбирайте безопасное для купания место с постепенным уклоном и твердым чистым дном. В воду заходите осторожно. Никогда не ныряйте в незнакомых местах, специально не оборудованных. Даже если накануне это место было безопасным для прыжков, то за ночь могли что-то бросить в воду или течением могло принести опасные предметы. Не прыгайте в воду с сооружений, не приспособленных для этого и в местах, где неизвестны глубина и состояние дна. Не заплывайте далеко, особенно за буи, потому что можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Научитесь отдыхать на воде. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями конечностей, вы сможете отдохнуть. Если вас захватило течением, не стремитесь с ним бороться. Нужно плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближаясь к берегу. Не теряйтесь, даже если вы попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, выплыть. Очень осторожно плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть. Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности. Не плавайте с трубкой при сильном волнении воды. Плавать нужно только вдоль берега и обязательно под постоянным присмотром, чтобы своевременно могла прийти помощь. Не допускайте грубых игр на воде: подплывать под тех, кто купается, "топить", подавать ложные сигналы о помощи и др. Купание детей ни в коем случае не должно проходить без присмотра взрослых, которые хорошо умеют плавать. Учиться плавать

обязательно необходимо под руководством инструктора или родителей. Не оставляйте возле воды малышей. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму. Не заплывайте за ограничительные знаки, которые ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубины, и где гарантированно отсутствие водоворотов и других опасностей. Не влезайте на технические, предупредительные знаки, буи и другие предметы. Не приближайтесь к судам, лодкам и катерам, которые проплывают вблизи вас. Не используйте моторные, парусные, весельные лодки, другие гребные и моторные плавсредства, водные велосипеды, скоростные моторные плавсредства, водные мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны. Категорически запрещается купание в затопленных карьерах, каналах, озерах, пожарных водоемах, прудах, и других водоемах, которые не имеют пляжей, оборудованных сезонными спасательными постами. В детских оздоровительных учреждениях купание разрешается только группами не более 20 человек. За этими детьми должно вестись непрерывное наблюдение дежурными воспитателями и инструкторами. Купание детей при отсутствии спасательных постов запрещено.

Нарушение этих правил остается главной причиной гибели людей на воде.

Телефоны службы спасения 112 , 01

ЕДДС Озёрский муниципальный район 8(49670)2-33-31

Зам.начальника ПСП ПСО-16(с)

С.И.Жигалов

Госинспектор ГИМС МЧС России по Московской области В.В.Усачев