

Правила безопасного поведения на воде



КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЕННЫХ МЕСТАХ на оборудованных пляжах, где в случае беды вам помогут спасатели. На непроверенном водоеме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно, что может привести к травме, а ныряние - к гибели.



НЕ ВХОДИТЕ РЕЗКО В ВОДУ И НЕ НЫРЯЙТЕ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРЕБЫВАНИЯ НА СОЛНЦЕ не исключен спазм дыхательных путей, «Холодовой шок», сразу после приема пищи (может возникнуть спазм желудка и начаться рвота).



ПРИ КУПАНИИ НЕ ДОВОДИТЕ СЕБЯ ДО ОЗНОБА при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания



НЕ КУПАЙТЕСЬ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ - это самая частая причина гибели людей на воде, даже небольшая доза спиртного вызывает нарушение координации движений.



НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К БЛИЗКО ИДУЩИМ (СТОЯЩИМ У ПРИЧАЛОВ) СУДАМ КАТЕРАМ, ЛОДКАМ, ПЛОТАМ не ныряйте под них вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.



НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАДУВНЫМИ МАТРАЦАМИ, КАМЕРАМИ - особенно если не умеете плавать, даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.



НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ЗА БУЙКИ И ДРУГИЕ ОГРАЖДЕНИЯ, установленные в мостах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.



НЕ ДОПУСКАЙТЕ ШАЛОСТЕЙ НА ВОДЕ, СВЯЗАННЫХ С КУПАНИЕМ И НЫРЯНИЕМ не подавайте ложных сигналов бедствия.



КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ

- Если вас подхватило течение реки, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.
- Если вы попали в водоворот, не теряйтесь: наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, выплывайте.
- Если у вас свело ногу, погрузитесь в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

Ваша безопасность - ваша ответственность