

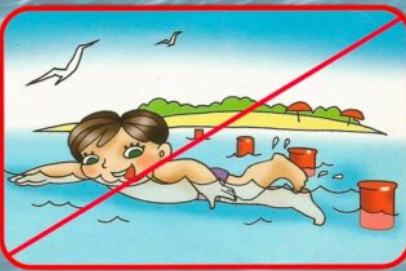
БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ





Правила поведения на воде




Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, прежде чем собираться идти на пляж. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23°C тепла, воды +17-19°C.

Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час - полтора после приема пищи. При купании необходимо помнить о следующих правилах поведения на воде:

- перед купанием надо отдохнуть, в воду входить осторожно, медленно;
- не отплывайте далеко от берега;
- во время купания не стойте без движения;
- продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут;
- не следует купаться в ночное время;
- не плавайте в одиночестве;
- купайтесь не ранее чем через час-полтора после приема пищи;
- не отпускайте купаться детей без присмотра взрослых.

На водоемах ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- купаться в местах, где выставлены щиты (аппараты) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями, заплывать за буйки, обозначающие границы плавания и санитарную зону водохранилища;
- подплывать к моторным, парусным, весельным лодкам и другим плавательным средствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- загрязнять и засорять водоемы и берега;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
- приводить и купать собак и других животных в места отдыха людей на водных объектах;
- оставлять на берегу, в местах для передвижения мусор;
- подавать сигналы ложной тревоги;
- играть с мячом и в другие спортивные игры в не отведенных для этой цели местах;
- не допускать действия, связанные с нырieniem и захватом купающихся;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других, не приспособленных для этого средствах.



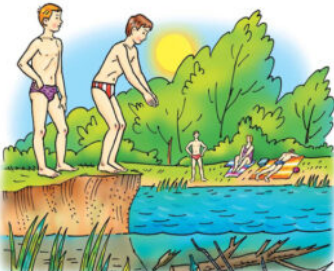
ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



Купаться можно только в установленных местах.



Не купайтесь в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоёмах!



Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна!



Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведённых для купания! Не подплывайте к большим судам, весельным лодкам, баржам.

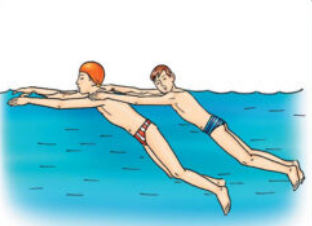
ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТЕРпяЩИМ БЕДСТВИЕ НА ВОДЕ



Если при плавании свело ногу, то необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потянуть рукой ступню на себя за большой палец.



Если тонущий может ещё какое-то время самостоятельно оставаться на поверхности воды, достаточно бросить ему спасательный круг, за который он может держаться, пока к нему не подплывёт спасатель.



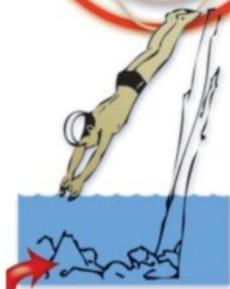
Если вы хороший пловец, такой способ транспортировки пострадавшего в воде наиболее приемлем.



Подплывать к тонущему следует осторожно. Брать утопающего безопаснее всего сзади под мышки и, поддерживая его лицо над водой, плыть к берегу.



ВНИМАНИЕ! ОПАСНО:



Прыгать с обрывов и вышек, не проверив дно



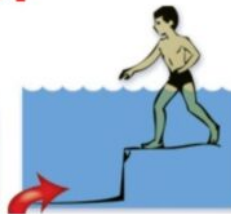
Заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы



Устраивать на воде опасные игры



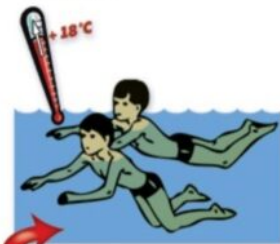
Далеко отплывать от берега на надувных матрацах и кругах



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

При возникновении чрезвычайных ситуаций на воде обращайтесь за помощью к спасателям на пляже или звоните по телефонам: 01, 112