Памятка «Безопасность на водоёмах в летний период. Основные правила безопасности поведения на воде».

Водоёмы могут быть опасны в любое время года, особенно летом. В этот период необходимо соблюдать определённые правила безопасного поведения, чтобы избежать неприятных ситуаций.

Правила безопасного поведения на воде
Не купайтесь в незнакомых местах, не оборудованных для этой цели.
Не заплывайте за границы зоны купания.
Не подплывайте к движущимся судам, лодкам, катерам, гидроциклам и т.д.
Не ныряйте и не находитесь под водой слишком долго.
Не прыгайте в воду в незнакомых местах, с причалов и других сооружений, не предназначенных для этого.
Не находитесь в холодной воде слишком долго.
Не купайтесь на голодный желудок.
Не проводите в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга.
Не плавайте на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах за пределы нормы заплыва.
Не подавайте крики ложной тревоги.
Не приводите с собой собак и других животных.

Категорически запрещено купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»

Помните, что только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

Запрещено купание:
детей без надзора взрослых;
в незнакомых местах;
 на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

Правила купания:
Перед тем как войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько лёгких упражнений.
Постепенно входите в воду, убедившись, что температура воды комфортна для тела.
Не ныряйте при недостаточной глубине водоёма, при необследованном дне, особенно головой вниз!
Продолжительность купания — не более 30 минут, при невысокой температуре воды — не более 5–6 минут.
При купании в естественном водоёме не заплывайте за установленные знаки ограждения, не подплывайте близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.
Не допускайте ситуаций неоправданного риска и шалостей на воде.

Действия в случае, если тонет человек
Если вы видите, что человек тонет, сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!». Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь». Не паникуйте. Снимите с себя лишнюю одежду и обувь, кричите, зовите на помощь. Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов.

Если вы захлебнулись водой:
не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
при необходимости позовите людей на помощь.
Безопасность детей- забота взрослых!

