

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

1. Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае несчастного случая вы можете получить специализированную помощь спасателя. Непроверенный водоем - водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно - может привести к травме, ныряние - к гибели.
2. Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якорю, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них - это опасно для жизни, вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.
3. Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду, при необходимости залезть в лодку, делать это надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать.
4. Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами, досками особенно при неумении плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.
5. Если не умеете плавать, заходите в воду только по пояс.
6. Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Помните, что дальний заплыв может обернуться переохлаждением, мышечным переутомлением, судорогами, гибелью.
7. Не подавайте ложных сигналов бедствия.
8. Одной из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, является переохлаждение организма, в результате чего в нем начинаются необратимые процессы и человек погибает даже на мелководье. Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18°C, а воздуха +20°C.
9. **Купание детей должно проходить ТОЛЬКО под контролем взрослых!**
10. Если в воде появились судороги: свело руки или ноги. Не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, пlying на спине. Энергично разотрите сведенную мышцу. Если на берегу есть люди, не стесняйтесь позвать их на помощь.
11. Если случайно хлебнули воды. Остановитесь, приподнимите голову над водой и откашляйтесь. Энергичные движения рук и ног помогут держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.
12. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие. Погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.
13. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину и постарайтесь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.
14. Попав в сильное течение, не теряйтесь, не плывите против потока. Плывайте по течению, постепенно смещаясь к берегу. Основное при самоспасании – не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать все необходимые меры для выхода из создавшегося положения.
15. Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи, немедленно сообщите о происшествии в службы спасения по телефону "101". Спасатели всегда готовы оказать помощь терпящему бедствие на воде, они имеют для этого соответствующее снаряжение, в том числе, и для подъема утонувшего с грунта (дна) и последующего его оживления, если он находился под водой не более 6 минут, поэтому действовать надо решительно и оперативно.

ПОМНИТЕ! ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПРАВИЛАМИ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ МОЖЕТ СТОИТЬ ЖИЗНИ!

Берегите себя и своих близких!