

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ В ПЕРИОД КУПАЛЬНОГО СЕЗОНА

Лето - это период активного отдыха, когда появляется возможность загорать, купаться на водоёмах - реках, озерах. Но надо помнить, что это время порой приносит не только радости, но и огорчения. Иногда удовольствие купания может обернуться настоящей трагедией, связанной с травматизмом и гибелью людей. Гибнут взрослые, знающие о правилах поведения на воде; гибнут и дети, которые беззащитны в опасной ситуации. Поэтому, отдыхая на водоёме, необходимо знать и выполнять простые правила безопасного поведения;

1. Прежде надо выяснить, можно ли вообще купаться в этом озере (реке, пруду) – достаточно ли чистая там вода. Иначе можно подхватить какую-нибудь инфекцию и лечиться все оставшееся лето.
2. Никогда не купайтесь в одиночку в незнакомом месте. Надо помнить, что безопаснее всего купаться в зоне, огороженной буйками или поплавками. Как правило, огороженные зоны находятся под наблюдением сотрудников спасательных станций. Да и дно в этих местах безопасно - там нет остатков арматуры, стекла, камней.
3. В холодную воду заходите медленно, особенно если это первое ваше купание в сезоне. Иначе может свести ногу, закружится голова.
4. Не ныряйте и не прыгайте с обрыва в воду - под водой могут быть бревна или арматура, о которую можно пораниться.
5. Соблюдайте осторожность при купании в реке, по которой плавают катера или суда. Держитесь от них на безопасном расстоянии. Если вы подплывете слишком близко к судну, вас может затянуть под винты.
6. Если вы плохо плаваете, держитесь поближе к берегу, так, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна. Если вы только учитесь плавать - не заходите глубже, чем по пояс.
7. Если устали плыть - отдохните, лежа на спине. От перенапряжения ноги могут сводить судороги. Если вы начали тонуть, то перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох. Успокойтесь, отдохните, лежа на спине, а после - медленно и спокойно плывите к берегу, При необходимости, можно позвать на помощь.
8. В случае, если свело ногу, сделайте глубокий вдох, погрузитесь на секунду с головой, крепко ухватите рукой большой палец ноги и сильно потяните на себя ступню. Тяните, пока нога не выпрямится полностью.
9. Никогда не зовите на помощь в шутку - в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что вы опять шутите.

Детям и подросткам запрещено находиться у воды без присмотра родителей или педагогов!

Соблюдение вами этих и других правил безопасного поведения на водоёмах позволит избежать несчастных случаев на воде во время купания.