

ПАМЯТКА О ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ОБЪЕКТАХ ОТДЫХА У ВОДЫ

Купайтесь только в специально оборудованных местах — на разрешенных пляжах, в бассейнах и купальнях. Если вы отдыхаете рядом с диким водоемом, следует заходить в воду только там, где вода чистая, дно песчаное или гравийное и нет сильного течения.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ:

1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.
2. Температура воды при купании в открытых водоисточниках должна быть не ниже 17–19 °С. Находиться в воде рекомендуется не более 20 минут, причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3–5 минут.
3. Лучше купаться несколько раз по 15–20 минут, т.к. при переохлаждении могут возникнуть судороги, может произойти остановка дыхания и потеря сознания.
4. Не следует заходить в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает резкое сокращение мышц, что может привести к остановке сердца.
5. Если день очень жаркий, и вы долго находились на солнце, заходите в воду медленно и постепенно, — резкая смена температуры плохо влияет на организм. Резкое погружение может привести к остановке дыхания!
6. Не находитесь в воде слишком долго, выходите на берег погреться. Переохлаждение может привести к судорогам, что небезопасно.
7. Если ногу или руку свело судорогой, немедленно выбирайтесь на берег. Если отплыли далеко — перевернитесь на спину, чтобы не захлебнуться, ущипните или уколите чем-нибудь сведенное судорогой место.
8. Нырять только в разрешенных местах для купания, в чистой, прозрачной воде, и там, где рядом находятся люди, способные оказать помощь в случае беды.
9. На надувном матраце плавайте только вдоль берега! Не заплывайте далеко, — матрац может перевернуться, сдуться, лопнуть, кроме того, вас может унести в открытое море или далеко вниз по течению реки.
10. Не пытайтесь вплавь догнать уплывший надувной матрац, круг или мяч, — вы и не заметите, как далеко заплыли, а на обратный путь сил может и не хватить.

ПОМНИТЕ! Во время отдыха на водоеме взрослые должны уделять детям особое внимание!

ЕСЛИ ВЫ НА ПЛЯЖЕ С ДЕТЬМИ, ПОМНИТЕ:

1. Купаться можно только в разрешенных местах.
2. Купание детей, особенно малолетних, должно проводиться под непрерывным контролем взрослых. Родители должны постоянно видеть детей во время купания, но лучше, если они будут находиться в воде рядом с ними. Запрещено допускать одиночное купание детей без присмотра, игры вблизи водоемов.
3. Дети, не умеющие плавать, должны купаться отдельно от детей с навыками свободного плавания.
4. Необходимо объяснить детям, что играть на воде в грубые игры (условно «топить» друг друга ради шутки) и подавать ложные сигналы о помощи опасно для жизни!
5. Взрослые не должны допускать купания детей в непроверенных и неустановленных местах, плавания на непригодных для этого средствах, игр и шалостей в воде и другие нарушения правил безопасности на воде.
6. В детских оздоровительных лагерях и других детских учреждениях, расположенных у водоемов, участок для купания детей или пляж должен выбираться, по возможности, у пологого песчаного берега без обрывов, с глубиной дна водоема до 2-х метров.
7. На пляжах детского учреждения оборудуются участки глубиной не более 0,7 метра для обучения детей дошкольного и младшего школьного возраста плаванию. Глубина таких участков для обучения детей старшего возраста должна быть глубиной не более 1,2 метра.
8. В местах глубиной до 2 метров разрешается купаться детям в возрасте 12 лет и старше, умеющим хорошо плавать.
9. Купание детей разрешается проводить группами не более 10 человек и продолжительностью не более 10 минут. Ответственность за безопасность детей возлагается на инструктора по плаванию.

ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ ДЕТЕЙ НА СПЕЦИАЛЬНО ОГРАЖДЕННОМ ДЛЯ ЭТОГО ВОДНОМ УЧАСТКЕ ЗАПРЕЩЕНО:

- купание и нахождение посторонних лиц;
- катание на лодках и катерах;
- проведение игр и спортивных мероприятий.

ПРИ КУПАНИИ В ОТКРЫТЫХ ВОДОИСТОЧНИКАХ ЗАПРЕЩЕНО:

- игнорировать знак «Купаться запрещено», так как в этом месте нарушены требования по обеспечению безопасного купания;
- заплывать за ограничительные знаки;
- купаться у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных местах, где есть водоросли или тина, в заросших растительностью местах;
- купаться в штормовую погоду;
- нырять в воду в незнакомых местах, особенно с крутых берегов и причалов, мостов, так как на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и прочие опасные предметы;
- подплывать к проходящим мимо лодкам, катерам и гидроциклам;
- цепляться за лодки, взбираться на знаки навигационного оборудования или технические предупредительные знаки;
- опасно отплывать далеко от берега на надувных плавсредствах, плавать следует преимущественно вдоль берега;
- входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, т. к. спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга.
- подвергать риску себя и других купающихся, применяя грубые игры и шутки в воде: подныривать под плывущего человека, хватать за ноги, имитировать условное утопление;
- подавать ложные сигналы о помощи.

ЧТО НЕОБХОДИМО ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА ПЛЯЖ:

1. Головной убор. Отдыхать на пляже без головного убора запрещено, вы рискуете получить солнечный удар, даже если день облачный и солнце не такое жаркое!
2. Аптечку, куда необходимо положить бинт, лейкопластырь-антисептик, болеутоляющее средство, спазмолитик, активированный уголь.
3. Солнцезащитный крем. Фактор защиты крема от ультрафиолетовых лучей (SPF — Sun Protection Factor) должен быть достаточно высок, а для людей со светлой кожей, на которую плохо «ложится» загар — 50 единиц.
4. Увлажняющий крем и крем от ожогов.
5. Солнцезащитные очки, только руководствоваться при их выборе нужно не столько модой, сколько пользой для глаз. Обращайте внимание на степень защиты очков от опасных солнечных излучений.
6. Летом необходимо пить много воды и особенно на жаре. На пляже утолять жажду лучше простой негазированной водой. Также подойдут морсы, но только приготовленные в домашних условиях.