

Памятка

о поведении на воде в летний период

Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, на катамаранах, гидроциклах, вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Нарушение правил поведения на воде ведёт к несчастным случаям и гибели людей.

Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеприведённые правила поведения на воде:

• Купаться можно в разрешённых местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.

• Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном. Не купайтесь в запрещённых и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

Помните, что при купании категорически запрещается:

• Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.

• Подплывать близко к проходящим судам, катерам, вёсельным лодкам, гидроциклам, баржам.

• Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.

• Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.

• Купаться у причалов, набережных, мостов и т.д.

• Купаться в вечернее время после захода солнца.

• Прыгать в воду в незнакомых местах.

• Купаться у крутых, обрывистых берегов.

• Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.

• Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.

• Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает скользящая его движения судорога. Причины этому следующие:

• Переохлаждение в воде.

• Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и беспрерывным плаванием одним стилем.

• Купание незакалённого в воде с низкой температурой.

• Предрасположенность пловца к судорогам.

• Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

Внимание! Помните: нарушение правил поведения на воде ведёт к несчастным случаям и гибели людей.

