

ПАМЯТКА

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19°C, воздуха 20-25°C. В воде следует находиться 10-15 минут. Режим купания выполняйте строго. Лучше купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях. Продолжительность купания от 5 до 20 минут, не чаще двух раз в день.

Не забывайте о самоконтроле. При первых признаках переохлаждения немедленно выходите из воды, оденьтесь в сухую одежду, сделайте несколько разминочных упражнений и купание не возобновляйте. Время пребывания в воде людей страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями ограничено 2—3 минутами. Отдыхать им нужно только под навесом, в тени.

Непростительная халатность — купание при недомогании, после недавно перенесенного заболевания, продолжительного бега, быстрой ходьбы. Купание в этих случаях может способствовать повторению заболевания, или возникновению нового. Отдыхая у воды, соблюдайте не только режим купания, но и загара.

- *Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 16 часов дня. Головной убор – обязателен!*
- *В жаркое время суток больше находите в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.*
- *Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день).*
- *После длительного пребывания на солнце входите в воду постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.*

Основные правила поведения на воде:

- Не нырять в незнакомых местах.
 - Не заплывать и не взбираться на технические предупредительные знаки, буйки, бакены.
 - Не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам.
 - Не устраивать игр в воде, связанных с захватами;
 - Не плавать на надувных матрасах камерах.
 - Не купаться в нетрезвом виде...
- При алкогольном опьянении снижается самоконтроль, нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, наступает апатия и сонливость. Запомните: более половины всех утонувших — это люди, пренебрегшие этим требованием.*
- Не купайтесь в вечернее и ночное время суток т.к видимость в этот период ухудшается настолько, что можно легко потерять ориентацию и заплыть далеко от берега.
 - Испуг и страх – причины утопления!
 - Не заплывайте за ограждения, установленные в местах для купания.
 - Они предупреждают: дальний заплыв – это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, несчастный случай и даже гибель.
 - Никогда не купайтесь в одиночку! Рядом с вами всегда должен быть кто-нибудь, чтобы в случае необходимости оказать помощь.

Правила оказания первой помощи пострадавшему на воде:

- Помните, утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой 5-7 минут.
- Нижним краем грудной клетки положите пострадавшего себе на колено (голова должна свешиваться вниз).
- Обернув палец тканью, очистите рот от ила и песка, энергично надавливая на корпус, выдавливая воду из дыхательных путей и желудка.
- Положив пострадавшего на твердую ровную поверхность начинайте делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
- Даже если вы не ощущаете явного результата, не прекращайте оживление до прибытия «скорой помощи» - нельзя упустить ни одного шанса на спасение человека!

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Проблемы воспитания юного поколения извечны. Детей учат говорить, ходить, размышлять, любить и делать добро. Но как часто родители забывают прививать ребенку элементарные нормы поведения на воде и у воды. Поэтому родители и взрослые, в местах массового отдыха у воды обязаны постоянно контролировать поведение детей. Они должны помнить — купание ребят проходит только под контролем взрослых!

ПОМНИТЕ! Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей!

