Правила безопасности людей на водных объектах в весенне-летний период

Основные правила поведения на воде

Умение плавать – полезный и нужный навык, но нельзя забывать, что полная адаптация к водной среде невозможна. Умение плавать не гарантирует безопасность на воде, и статистика это подтверждает. Большинство несчастных случаев возникает в результате нарушения правил купания в открытых водоемах.

Во время отдыха необходимо соблюдать элементарные меры безопасности:

- для купания выбирать специально отведенные для этого места;
- не заплывать далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны;
- не подплывать близко к судам (моторным, парусным), лодкам, баржам, плотам, несамоходным судам;
- не прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей;
- не прыгать в воду в незнакомых местах;
- не купаться в судоходных каналах, около гидротехнических сооружений, причалов;
- соблюдать чистоту мест отдыха у воды, не засорять водоемы, не оставлять мусор на берегу и в раздевалках;
- нельзя быстро погружаться и прыгать в воду после принятия солнечных ванн, бега, игр, без постепенной адаптации к холодной воде;
- нельзя купаться или плавать при переполненном желудке и кишечнике;
- не купаться по одиночке;
- перед каждым купальным сезоном необходимо обязательно посетить врача;
- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Плавать в воде можно не более 20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги. Лучше искупаться несколько раз по 10-20 минут, а в перерывах поиграть в подвижные игры – волейбол, бадминтон и т.д.;
- если захватило течением, не нужно пытаться с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;
- нельзя теряться, даже если попали в водоворот: необходимо набрать как можно больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;

- каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на воде.

Категорически запрещается:

- распивать во время пляжного отдыха спиртные напитки;
- входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии;
- подавать крики ложной тревоги.

Во время занятий плаванием необходимо строго соблюдать следующие правила:

• Плавание разрешается только в местах, отведенных для этой цели: в бассейнах, на учебных пляжах, водных станциях и других местах, отвечающих условиям безопасности и гигиены.

• Заниматься плаванием можно только в чистой воде при температуре не ниже +18 °С. Длительность занятия в воде должна увеличиваться постепенно.

• Не умеющие плавать должны заниматься плаванием в специально отведенных местах глубиной не более 0,6-0,9 м и обязательно под присмотром умеющих хорошо плавать. Все упражнения в воде, а также первые попытки плыть должны выполняться в сторону берега.