

Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах ОПАСНО

СОБЛЮДАЙ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ **при купании и нахождении на воде**



При наступлении теплых солнечных дней люди стремятся к воде. В это время надо быть особенно внимательными, т.к. нахождение на водоемах приносит не только положительные эмоции, но и заканчивается трагедиями при несоблюдении правил нахождения на воде.

Чтобы беда не пришла в Ваш дом следует запомнить следующие правила:

-Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.

Температура воды должна быть не ниже 17 — 19°. Плавать в воде можно не более 20 мин, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3 — 5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15 — 20 мин, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон;

Не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;

Не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;

Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;

Не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать»

на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;

Для купания детей во время прогулок и экскурсий выбирается неглубокое место на водоеме с пологим дном без свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила. Обследование места купания проводится взрослыми людьми, умеющими хорошо плавать и нырять.

Купание детей проводится только под контролем взрослых людей.

Взрослые люди обязаны не допускать купания детей в неустановленных местах, их

шалостей на воде, плавания на не приспособленных для этого средствах (предметах) и других нарушений на воде.