|  |
| --- |
|  |
| **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ** Лето - прекрасная пора для отдыха, а вода - чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании. Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.Паника - основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!- купаться можно только в разрешенных местах;- нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах - они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования - бакены, буйки и т.д.;- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;- если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;- нельзя подавать крики ложной тревоги. **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ**- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;- нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;- не ныряй в незнакомых местах;- не заплывай за буйки;- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;- нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями. **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ЛОДКАМИ**Катание на гребных и моторных лодках (катерах) только под руководством взрослых. К управлению моторными катерами и лодками допускаются лица, имеющие специальные права на самостоятельное управление плавсредствами.При катании запрещается:- перегружать катер, лодку сверх установленной нормы;- пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;- брать в лодку детей, не достигших 7 лет;- прыгать в воду и купаться с лодки;- сидеть на бортах, переходит с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки;- кататься в вечернее и ночное время;- подставлять борт лодки параллельно идущей волне;- кататься около шлюзов, плотин, плотов;- останавливаться около мостов и под мостами.Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке:Запрещается управлять лодкой в нетрезвом состоянии.Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила.Располагаться в лодке нужно равномерно только на штатных сидениях.Нельзя садиться на борт лодки, это может привести к её переворачиванию.Меняться местами, переходить из лодки в лодку необходимо без резких движений, только у берега.Нельзя прыгать из лодки на берег или мостик.Нельзя раскачивать лодку и нырять с неё.Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет, без сопровождения взрослых.Нельзя перегружать лодку сверх нормы.Нельзя пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним.Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперёк или под углом.Необходимо соблюдать осторожность на мелководье в незнакомых местах, следить за торчащими из воды предметами и расставленными сетями. **ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТОНУЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ**Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь.Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки.Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и захватив его за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.На берегу необходимо оказать пострадавшему доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять меры При попадании жидкости в дыхательные пути:положите пострадавшего животом на согнутое колено;проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. **ПОМНИТЕ**Нарушение правил безопасного поведения на воде - это главная причина гибели людей, в том числе детей. |  |
|  |  |