

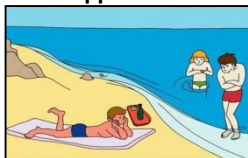
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ

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



Температура воды должна быть не ниже 17-19°; находиться в воде рекомендуется не более 20 минут; причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут

😊 Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдёт остановка дыхания и потеря сознания



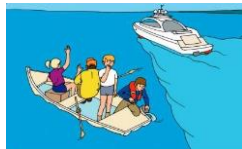
Не следует выходить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечёт остановку сердца

😊 Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосуживающий и сосудорасширяющий центр головного мозга



Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ЛОДКАМИ И КАТЕРАМИ



Не перегружайте лодки и катера!
Не подставляйте борт лодки волне!



Не меняйтесь местами при движении лодок и катеров
Не садитесь на борта и не стойте на сиденьях!



Не прыгайте с бортов лодок и катеров!
Не пытайтесь ухватиться за технические средства ограждения, буи и знаки!



Не выходите на судовую ход!
Не подплывайте к проходящим судам!
Не пересекайте курс идущих судов!



Не катайтесь на лодках, катерах и гидроциклах в местах массового скопления людей!



Ночью на катерах и лодках обязательно включите белый фонарь!

Филиал Учебно-методического центра по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Республики Татарстан по г. Нижнекамску



ПАМЯТКА

Правила безопасного поведения на воде



ЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 01 ИЛИ С МОБИЛЬНОГО 101, 112

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПЛЯЖЕ



Купаться безопасно только на благоустроенных пляжах, где опасные места обозначены знаками, а отдых на воде охраняют работники спасательных станций



Не следует заплывать за буйки, дальше могут быть ямы, места с сильным течением, движение катеров, гидроциклов, лодок



Уплыв далеко, можно не рассчитать своих сил, поэтому, почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует отдохнуть на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на воде лёгкими движениями рук и ног



Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное место для купания с твёрдым песчаным, не засоренным дном, постепенным уклоном



Никогда не прыгайте в воду в местах, не оборудованных специально: можно удариться головой о дно, камень или другой предмет, легко потерять сознание, нанести себе травму и погибнуть



В водоёмах с большим количеством водорослей старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку приняв положение «поплавок» и освободитесь от них



Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону, всплывите.

Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближайтесь к берегу



Не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных подушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна захлестнёт. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть



Если проводится массовое купание детей, то задача взрослых (инструктора по плаванию, родителей, педагогов) до купания пересчитать детей. Детям, не умеющим плавать, разрешается входить в воду только по пояс. После купания детей снова пересчитывают. На время купания детей, обязательно должны назначаться дежурные пловцы-спасатели которые обеспечивают наблюдение, а в случае необходимости – оказание немедленной помощи