

Правила безопасности на воде в летний период

Летом при купании в водоёмах и пользовании плавательными средствами опасность представляют сильное течение, глубокие омуты и подводные холодные ключи, а также несоблюдение правил безопасного поведения.

- Категорически запрещается купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими и запрещающими аншлагами (щитами) «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО». Также запрещается купание детей без надзора взрослых.
- Нельзя подплывать к моторным, вёсельным лодкам и другим плавсредствам; прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей.
- Запрещается играть с мячом и в спортивные игры в не предназначенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся.
- Нельзя подавать крики ложной тревоги, плавать на досках, брёвнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других плавательных средствах без надзора взрослых и в ветреную погоду.
- Нежелательно нырять и долго находиться под водой.

Меры безопасности:

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;
- прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько лёгких упражнений;
- постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы);
- не ныряйте при недостаточной глубине водоёма, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов;
- температура воды должна быть не ниже 19 °С, причём время пребывания должно увеличиваться постепенно на 3–5 минут;
- продолжительность купания в воде более 21 °С – не более 30 минут, при невысокой температуре воды – меньше;
- лучше купаться несколько раз по 15–20 минут, чтобы не допустить переохлаждения;
- опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечёт остановку дыхания, сердца;
- если вас подхватило течение, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;
- во избежание перегрева отдыхайте на пляже в головном уборе;
- не допускайте ситуаций неоправданного риска, шалости на воде;
- не бросайте в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся.

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.