

ПАМЯТКА по правилам безопасного поведения населения во время отдыха на воде

Элементарные правила поведения на воде следующие:

- при купании время пребывания в воде надо увеличивать постепенно, с 3 – 5 минут в первый заход;
- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;
- температура воды должны быть не ниже 17-19°C; находиться в воде рекомендуется не более 20 минут, причем время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут;
- лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания и потеря сознания;
- не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечет остановку сердца;
- нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга;
- в ходе купания не заплывайте далеко; почувствовав усталость, надо стремиться доплыть до берега – перевернувшись на спину Вы можете отдохнуть;
- в случае быстрого течения надо плыть вниз по течению, приближаясь к берегу;
- в водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды;
- опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных камерах, так как ветром или течением их может отнести от берега; из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать;
- не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать близко проходящим лодкам, катерам и судам;
- запрещено купаться в местах, где выставлены шиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями.

*Пренебрежение этими правилами может привести
к получению травмы или гибели.*

