

Памятка о поведении на воде в летний период

Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

- Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.
- Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.
- Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.
- Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.
- Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.
- Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.
- Купаться у причалов, набережных, мостов и тд.
- Купаться в вечернее время после захода солнца.
- Прыгать в воду в незнакомых местах.
- Купаться у крутых, обрывистых берегов.

Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.

Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.

Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога.

Причины этому следующие:

- Переохлаждение в воде.
- Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем.
- Купание незакалённого в воде с низкой температурой.
- Предрасположенность пловца к судорогам.

Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

Если нет условий для немедленного выхода из воды, необходимо действовать следующим образом:

- При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;
- при судороге икроножной мышцы необходимо подогнувшись, двумя руками обхватить стопы пострадавшей ноги и с силой поджать ногу в колене спереди к себе;
- при судороге мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, подтянуть с силой назад к спине.

Лучшим способом отдыха на воде является положение “Лежа на спине”.