

ПАМЯТКА

О соблюдении мер безопасности на водных объектах



Приятен и полезен летом отдых у воды. 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:

- ❖ Для купания **ПОЛЬЗУЙТЕСЬ** пляжами и местами, специально для этого отведенными;
- ❖ Ни в коем случае **НЕ НЫРЯЙТЕ** в незнакомых местах. Невозможно предугадать, какое там дно и чем это грозит ныряльщику;
- ❖ Нельзя заплывать **ДАЛЕКО**, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега;
- ❖ Не стоит использовать в качестве плавательного средства **САМОДЕЛЬНЫЕ** устройства. Они могут перевернуться, утонуть, сломаться, что несет большую опасность для человека;
- ❖ Плавая на матрасах, кругах, ни в коем случае **НЕ ОТДАЛЯЙТЕСЬ** от берега на слишком большие расстояния (свыше 50 метров). Течение может вынести Вас достаточно далеко;



мо
НЫЙ ЖИЛЕТ;

- ❖ Если захватило течением, не нужно пытаться с ним **БОРОТЬСЯ**. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;
- ❖ Если Вы плавали на лодке, и она перевернулась, то **НЕ ОТПЛЫВАЙТЕ** от нее, а старайтесь использовать для того, чтобы остаться на воде;
- ❖ При катании на лодке или прогулочном катере, необходимо использовать основное средство безопасности – **СПАСАТЕЛЬ-**
- ❖ Купаться в воде нужно при оптимальной температуре, желательно утром и вечером, когда солнечная активность невелика и нет риска перегрева, теплового удара и т.д. После долгого пребывания на солнце, входить в воду нужно **ПОСТЕПЕННО**, так как резкая смена температур может вызвать судорогу мышц, спазм дыхания, другие негативные последствия;
- ❖ Нельзя теряться, даже если попали в **ВОДОВОРОТ**: необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;
- ❖ Ни в коем случае не погружайтесь в воду в состоянии **АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ** или в **БОЛЕЗНЕННОМ СОСТОЯНИИ**;
- ❖ Не подплывайте **БЛИЗКО** к судам и катерам;
- ❖ Не оставляйте **БЕЗ ПРИСМОТРА** детей! Они любопытны и бесстрашны. Не ведая об опасности, могут в воде оступиться и упасть, захлебнуться волной и попасть в яму;
- ❖ Если у Вас **СВЕЛО НОГУ**, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.



ПОЖАРНО - СПАСАТЕЛЬНЫЙ ОТРЯД ПУШКИНСКОГО РАЙОНА