

Правила поведения на водных объектах в летний период.

На водоемах запрещается:

- **Категорически запрещается** купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими и запрещающими аншлагами (щитами) "КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!";
- детей без надзора взрослых;
- купание в необорудованных, незнакомых местах;
- подплывать к моторным, весельным лодкам, и к другим плавсредствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся;
- подавать крики ложной тревоги;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других плавательных средствах без надзора взрослых и в ветряную погоду;
- нырять и долго находиться под водой;
- долго находиться в холодной воде;
- купаться на голодный желудок;
- подавать крики ложной тревоги;
- приводить с собой собак и др. животных.

Меры безопасности при купании:

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;
- прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений;
- постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы);
- не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов;
- температура воды должна быть не ниже 19°, причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут;
- продолжительность купания в воде более 21° - 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 влечет за собой остановку дыхания, сердца;

- если вас подхватило течение, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;
- не купаться в воде при температуре ниже +18°C;
- во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе;
- не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде;
- не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся

Наиболее известные способы отдыха на воде:

- лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы - медленный выдох;
- если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее;
- если не имеешь навыка в плавании, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни;
- не умеющим плавать купаться необходимо только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-1,5 метра!

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

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

ГДЕ МОЖНО КУПАТЬСЯ?	ОПАСНО!	НЕЛЬЗЯ!
 <p>ПОМНИТЕ, что купаться можно только в специально отведенных местах! Там проверено состояние дна, расчищены гравий и галечные места находятся под присмотром служб спасения.</p> <p>ОБЪЯВЛЕНИЕ О ЗАПРЕТЕ КУПАНИЯ – НЕ ПРИХОТ! Такие объявления ставят в местах, где купаться ОПАСНО! Там может быть закоряженное или топяное дно, быстрое течение или вода может не соответствовать санитарным нормам.</p>	 <p>Нырять только в проверенных, достаточно глубоких местах, с ровным дном. Не ныряйте в незнакомых местах. Не думайте, что сможете нырнуть глубоко и безопасно. Вы можете попасть в водоворот или в быстрое течение. Если вы не очень хорошо плаваете, то лучше воздержитесь от ныряния.</p>	 <p>НЕ ШАЛИТЕ НА ВОДЕ! Не толкайте товарища в воду – от неожиданности он может захлебнуться. Очень опасно хватать купающегося за ногу, окупать с головой в воду. Для тех, кто не умеет плавать, обязательно правило – захватить в воду только по пояс.</p>
<p style="text-align: center;">НА БЕРЕГУ</p>  <p>Катаясь на велосипедах, играя вблизи водоемов, переходя или переезжая их по мосткам, спускась к реке с крутых берегов, будьте внимательны!</p> <p>ОСТОРОЖНО, СОЛНЦЕ! Используйте защитные косметические средства. Не находитесь долго на солнце. Располагайтесь лучше в полутени. После купания вытрите тело полотенцем и тенью. Солнечные лучи, преломляясь через капли воды, незаметно могут вызвать ожоги.</p>	 <p>Опасно купаться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • у крутых, обрывистых и заросших берегов – в таких местах часто встречаются водовороты, быстрые течения, водоросли; • в незнакомых местах, где неизвестно состояние дна; • в местах сброса сточных вод. 	 <p>НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО! У вас может не хватить сил, или может свести ногу! Помочь вам, если вы на середине водоема, могут не успеть! Не купайтесь у пристаней и причалов. Можно поплыть под промаркированные судна, или вас может накрыть волной от него. Вас может увлечь за собой течение, возникающее около судна.</p>
<p style="text-align: center;">ВНИМАНИЕ, ВОДОВОРОТ!</p>  <p>Водовороты – очень большая опасность. Они затягивают человека на большую глубину и даже взрослый опытный пловец часто не в состоянии преодолеть силу водоворота.</p>	 <p>Опасно купаться: в штормовую погоду! Волна может причинить большой вред, подхватить и закружить, или ударить о дно. Можно потерять сознание и захлебнуться.</p>	 <p>Не подплывайте близко к проходящим парходам, катерам, ботам, лодкам. Не купайтесь в местах движения гребных средств. Не катайтесь на лодках, катерах, гидроциклах в местах массового купания.</p>