

Консультация по безопасности на водных объектах

БЕРЕГИ СВОЮ ЖИЗНЬ



Лето – прекрасная пора для отдыха.

И чтобы с пользой для себя и для своего здоровья отдохнуть у воды, надо научиться общаться с водой, уметь плавать, хорошо запомнить и выполнять правила поведения на воде. На Руси была заповедь «Учиться плавать раньше, чем ходить» Вода людей оздоравливала, закаляла тело и дух.

Находиться в воде длительное время нельзя – можно простудиться, и пользы от воды не будет. Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода, температура воздуха +25 °С и более. Начинать купание следует при температуре воды не ниже +18 °С.

Наиболее приемлемые режимы купания

Температура воды Ос	Время купания в минутах
18 С	6 – 8 минут
20С	10 – 12 минут
Выше 20С	До 15 минут



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

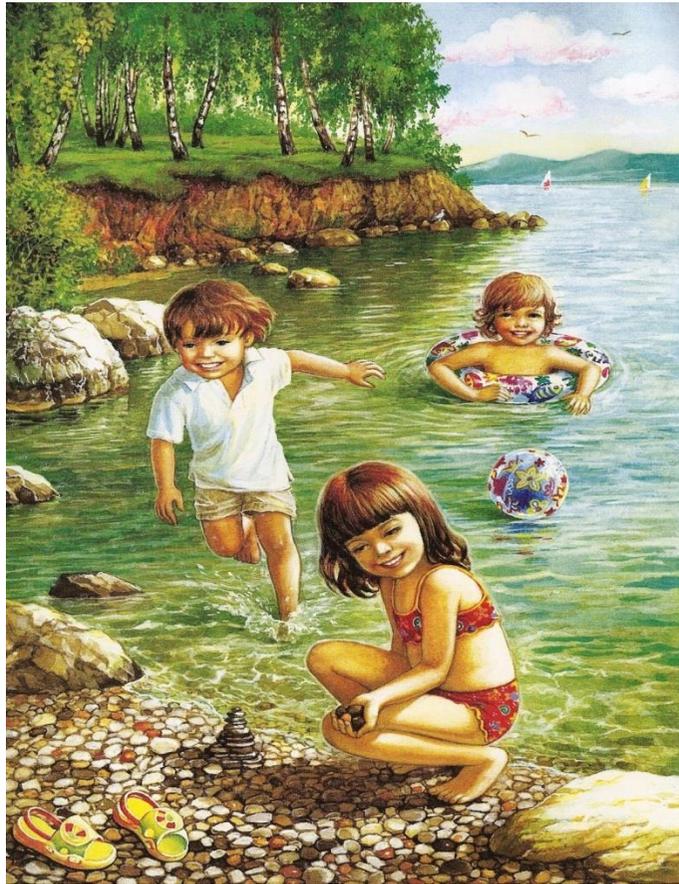
Как правильно вести себя на воде?

Во избежание несчастных случаев при купании следует соблюдать основные правила безопасности на воде:

- Купайся только в присутствии взрослых и в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах.
- Плывать на надувном матрасе можно только вдоль берега и под присмотром взрослых.
- Не доводи себя до переохлаждения и переутомления.
- В водоемах с большим количеством водорослей плыть у поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений.
- Никогда не заплывай за буйки, обозначающие границы плавания.
- Не ныряй и не прыгай в воду особенно с неприспособленных для этого возвышений.
- Никогда не подплывай к моторным, парусным судам, весельным лодкам.
- Не купайся в холодной воде.

-Не плавай на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и других непригодных для этого средствах.

-Не допускай шалости в воде, связанные с нырянием, захватом купающихся, погружением в воду, толканием на глубокое место.



Правила безопасного поведения на воде для взрослых и детей:

Каждый житель города или сельской местности должен знать особенности и опасные места водоемов, в которых они купаются, так как в необорудованных местах могут быть валуны, затопленные деревья, мусор, стекла и воронки.

- Купайтесь только в специально оборудованных местах.
- Не ныряйте в незнакомых местах.
- Не заплывайте за буйки.
- Не хватайте друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
- Не умеющим плавать, купаться можно только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.
- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, в более холодной - находиться опасно. Плавать в воде можно не более 20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3 до 5 минут;
- не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения.
- если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твёрдым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном;
- не заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил;
- в водоёмах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у самой поверхности воды;

- не допускать грубых шалостей в воде: нельзя подплывать под купающихся, хватать их за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и т.п.;
- не оставлять у воды малышей. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму;
- не заплывать за ограничительные знаки;
- не подплывать к близко проходящим судам, лодкам и катерам.

Желаем Вам здоровья, хорошего настроения и теплого лета.