

Безопасное поведение на воде. Памятка для учащихся и их родителей.

22.05.2013

Осторожность и соблюдение правил при купании – залог безопасности на воде.

- Если вы плохо плаваете, ни в коем случае не заходите в глубокое место.
- Выбирайте для купания безопасные или специально оборудованные места. Дети должны купаться под присмотром взрослых.
- Если поблизости нет оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твёрдым песчаным дном. В этом месте не должно быть сильного течения, водорослей, тины, обрывистых или заболоченных берегов. В воду входите осторожно, никогда не прыгайте с незнакомого берега: можно удариться головой о дно, о коряги, затопленные стволы деревьев.
- Утро и вечер – лучшее время для купания. Солнце в это время греет, но не жжёт. Температура воды должна быть не ниже 18-20 градусов, в более холодной воде купаться опасно. Находиться в воде больше 20 минут не рекомендуется.
- Никогда не доводите себя до озноба: при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше купаться несколько раз подряд по 10-15 минут, а в перерывах между купанием активно подвигаться: поиграть в волейбол, бадминтон. Если вы сильно разгорячились, вспотели, обязательно остыньте, прежде чем войти в воду.
- Не заплывайте за ограничительные знаки, нельзя отплывать далеко от берега или переплывать водоём на спор. У нетренированного пловца быстро устают мышцы, и их сводят судороги. Если вы почувствовали усталость, не теряйтесь, не стремитесь быстро доплыть до берега. Лучше отдохните на воде. Лягте на спину, поддерживая себя на поверхности лёгкими движениями рук и ног.
- Если вас подхватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно под небольшим углом загребайте к берегу.
- Не теряйте присутствия духа, если попали в водоворот. Наберите воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и, сильно рванувшись в сторону, всплывите.
- Если вы попали в место, заросшее водорослями, старайтесь выплыть оттуда, держась горизонтально, чтобы не задеть растения. Если вы всё-таки зацепились, не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.
- Не используйте для плавания доски, надувные матрацы, автомобильные камеры: ветром и течением их может отнести далеко от берега, а волной – захлестнуть или перевернуть.
- Не устраивайте в воде игр, связанных с нырянием и захватом рук, ног, головы купающегося.
- Запрещается взбираться на буи, бакены, технические знаки: они предназначены не для этого. Не ныряйте с мостов, причалов, пристаней, набережных. Не прыгайте с лодок, катеров.
- Не подплывайте к судам (моторным и парусным), к лодкам.
- Не оставляйте у воды маленьких детей, младших братьев и сестёр. Они удивительно бесстрашны. Не ведая опасности, они могут в воде оступиться и упасть, захлебнуться водой. Не забывайте о своей ответственности за их безопасность.

6 РОНД Управления по ЦАО

ГУ МЧС России по г. Москве

Адрес страницы: <http://zmsk.mos.ru/presscenter/news/detail/705593.html>