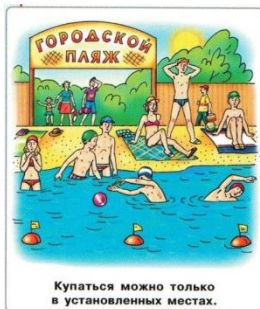


Инструктаж по правилам поведения на воде в летний период



Купаться можно только в установленных местах.



Не купайтесь в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоёмах!



Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна!

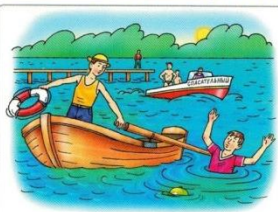


Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведённых для купания! Не подплывайте к большим судам, весельным лодкам, баржам.

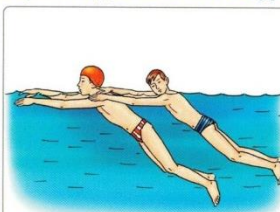
ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТЕРЯЩИМ БЕДСТВИЕ НА ВОДЕ



Если при плавании свело ногу, то необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потянуть рукой ступню на себя за большой палец.



Если тонущий может ещё какое-то время самостоятельно оставаться на поверхности воды, достаточно бросить ему спасательный круг, за который он может держаться, пока к нему не подплывёт спасатель.



Если вы хороший пловец, такой способ транспортировки пострадавшего в воде наиболее приемлем.



Подплывать к тонущему следует осторожно. Брать утопающего безопаснее всего сзади под мышки и, поддерживая его лицо над водой, плыть к берегу.

1. Входите в воду быстро, и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45–50 минут.
3. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.
4. Не купайтесь больше 30 минут, если вода холодная, достаточно 5–6 минут.
5. При ушных заболеваниях, не прыгайте в воду головой вниз.
6. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
7. Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.
8. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
10. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

1. Входить в воду разгоряченным.
2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка отведенного для купания).
3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
4. Купаться при высокой волне.
5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находится другие пловцы.
6. Толкать товарища с вышки или с берега.
7. Запрещается загрязнять и засорять водоемы;
8. Купаться можно только в местах разрешённых и в присутствии взрослых.
9. Нельзя нырять в незнакомых местах- на дне могут оказаться притопленные брёвна, камни, коряги.
10. Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли и тина.
11. Не поднимай ложной тревоги.
12. Нельзя купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями;
13. Нельзя купаться в необорудованных, незнакомых местах;
14. Нельзя прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
15. Запрещается загрязнять и засорять водоемы;
16. Запрещается распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
17. Нельзя приводить с собой собак и других животных;
18. Нельзя оставлять на берегу, в гардеробах и раздевальнях бумагу, стекло и другой мусор;
19. Нельзя 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;
20. Запрещается плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах.

Помните, что соблюдение мер безопасности при купании и катании на лодках исключает несчастные случаи на воде!