



ПАМЯТКА

безопасного поведения на водных объектах

Правила поведения на водных объектах

Человек должен помнить: вода – источник жизни! Чистота водоемов – залог здоровья людей. От загрязненных водоёма и, прилегающей к нему территории, страдает все живое.

1. Не загрязнять и не засорять берег водоёма. Собирать мусор в пакеты и затем выбрасывать их в мусорные баки.
2. Не сваливать мусор в водоем. Пластиковый и стеклянный мусор не разлагается, он может плавать сотни лет.
3. Не уничтожать и не повреждать деревья, кустарники и другие растения на берегу водоёма.
4. Не разводить огонь вне специально оборудованных мест.
5. Находясь на общественном пляже:
 - не нарушать тишину и покой граждан, а также не включать громко музыку;
 - не приводить на пляж и не купать собак и других животных;
 - не употреблять алкогольные напитки.

Правила безопасности на водных объектах

Статистика свидетельствует, что чаще всего в открытых водоемах тонут люди, умеющие плавать. Причинами тому оказываются: нетрезвое состояние, лихачество, переоценка своих сил и возможностей и незнание правил поведения в экстремальной ситуации.

1. Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.
2. Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.
3. Во время купания не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.
4. Не умеющим плавать купаться в местах глубиной не более 1,2 метра.
5. Запрещается:
 - купаться сразу после приёма обильной пищи;
 - прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце;
 - прыгать в воду в незнакомых местах, а так же с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств;
 - купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями, а так же в местах необорудованных для купания: у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд.
 - заплывать за оградительные знаки и подплывать близко к проходящим судам, лодкам, катерам
 - купаться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Действия в чрезвычайной ситуации

1. Если вас подхватило течение, плывите по диагонали к ближайшему берегу.
2. Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду, и сделав сильный рывок в сторону по течению, выплывите.
3. При купании не доводите себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания.
4. Если попали в заросшее водорослями место, примите горизонтальное положение тела, не делая резких движений, осторожно покиньте опасное место.
5. Если на воде высокие волны необходимо как можно быстрее добраться до берега, т.к. они могут унести человека далеко в воду.