Необходимо знать и помнить!



Необходимо знать и помнить!

ЛИНЕЙНЫЙ ОТДЕЛ МВД РОССИИ НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ

Необходимо знать и помнить!

Правила поведения на воде в летний период.

Самый полезный отдых летом - это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, катамаранах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей. Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, следует строго выполнять нижеследующие правила поведения на воде:

-      купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.

-      для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном. Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосборе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

Помните, что при купании категорически запрещается

-      заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.

-      подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.

взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и другие гидротехнические сооружения.

-          прыгать в воду с лодок, катеров,
парусников и других плавательных средств.

-      купаться у причалов, набережных, мостов.

-       купаться в вечерние время после захода солнца.

-       прыгать в воду в незнакомых местах.

-       купаться у крутых, обрывистых берегов.

-       помните, что после еды разрешается купаться не раньше, чем через полтора-два часа.

-       во время купания не делайте лишних движений, не держите свой 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.

“ попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте рывок в сторону по течению.

Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога, причиной которой служат:

-      переохлаждении в воде.

-       переутомление мышц, вызванное переутомлением и беспрерывным плаваньем одним стилем.

-      купание незакаленного в воде с низкой температурой.

- предрасположенность купающегося к судорогам.

-       при судороге ног, если нет булавки ущипните несколько раз икроножную мышцу, если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его.

-       во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

Если ногу свела судорога:

На секунду погрузись с головой в воду и, распрямив ногу,

 сильно рукой потяни на себя ступню за большой палец. И судорога пройдёт.

Помните: пренебрежение соблюдения правил безопасности на воде ведет к

 несчастным случаям и гибели людей!