

Общие требования по правилам безопасного поведения на водоемах в летний период

Дети во исполнение правил безопасности на водоемах должны находиться под присмотром взрослых, ответственных лиц, соблюдать неукоснительно их требования.

Опасные факторы:

- переохлаждение,
- ранения,
- травмирование по неосторожности,
- заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов,
- утопление.

Требования безопасности в летнее время:

– при посещении мест с водоемами в летнее время необходимо обращать внимание на температуру воздуха и воды. При низкой температуре рекомендуется надевать теплую одежду, купание запрещается;

– перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательными и осторожными.

Рекомендуется:

– во время купания не стоять без движения, почувствовав озноб, немедленно выйти из воды;

– соблюдать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 40-45 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10-15 минут;

– произвести несколько физических упражнений перед купанием в прохладную погоду;

– купаться не более 30-40 минут, выйдя из воды, насухо вытереться, одеться;

– применять специальные средства защиты (очки, шапочки и т.д.).

Требуется:

– почувствовав усталость, немедленно плыть к берегу;

– при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.

Запрещается:

– при оказании помощи хватать спасающего;

– входить в воду потным, разгоряченным, при нырянии долго оставаться под водой;

– заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения и т.д.), подплывать близко к моторным лодкам, баржам;

– купаться в штормовую погоду, при высокой волне;

– прыгать с вышки без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки.