

ПАМЯТКА по правилам безопасного поведения населения во время отдыха на воде.

Элементарные правила поведения на воде следующие:

- при купании время пребывания в воде надо увеличивать постепенно, с 3 – 5 минут в первый заход;
- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;
- температура воды должны быть не ниже 17-19°C; находится в воде рекомендуется не более 20 минут, причем время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут;
- лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания и потеря сознания;
- не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечет остановку сердца;
- нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга;
- в ходе купания не заплывайте далеко; почувствовав усталость, надо стремиться доплыть до берега – перевернувшись на спину Вы можете отдохнуть;
- в случае быстрого течения надо плыть вниз по течению, приближаясь к берегу;
- в водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды;
- опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных камерах, так как ветром или течением их может отнести от берега; из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать;
- не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать близко проходящим лодкам, катерам и судам.

Следует отметить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном. Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели.

Меры безопасности детей на воде.

Уберечь детей от беды возможно только совместными действиями взрослых и детей. Задача взрослых (родителей, старших братьев, сестер и др.) заключается в недопущении купания в не установленных местах, в запрещении катания на непригодных для этого средствах, в присмотре за детьми.

При купании дети должны соблюдать следующие правила:

- купаться только в отведенных для этого местах;
- не заплывать за знаки ограждения мест купания;
- не допускать нарушения мер безопасности на воде;
- не плавать на надувных камерах, досках, матрасах без присмотра взрослых;
- не купаться в воде, температура которой ниже 18°C;
- купаться только в присутствии старших.

Основные приемы, знание которых позволит обеспечить жизнь Вам и Вашим близким при объявлении угрозы затопления:

-четко соблюдайте указания Управления по делам ГОЧС и подготовьтесь в возможному подтоплению ;

-Ценные вещи, продукты , одежду , обувь перенесите на верхние этажи , чердаки , крыши ;

-не оставляйте без присмотра детей;

-домашних животных скот перегоняйте на возвышенные места ;

-ни в коем случае не спускайтесь в подтопленные погреба подвалы в связи с скоплением там отравляющих легких углеводородов и других удушающих смесей ;

При нарастании угрозы службы ГО района, сельского поселения заблаговременно объявят об эвакуации. В этом случае возьмите с собой:

-ценные вещи, документы , продукты питания и проследуйте до пункта посадки в автотранспорт ;

-по прибытии на место временного размещения зарегистрируйтесь на пункте регистрации ;

Если же вода застала ВАС врасплох :

-не паникуйте

-срочно выбирайтесь на верхние этажи, крыши и другие возвышенности и подручными средствами обозначите свое место нахождение;

-самостоятельно выбираться из затопленного района следует только в безвыходных ситуациях. Например, когда одному из пострадавших требуется медицинская помощь, пребывание в воде не прекращается, если отсутствуют признаки деятельности спасателей. Тогда для вынужденного плавания можно использовать бочки, бревна, автокамеры, предметы одежды набитые пластиковыми бутылками.