

Памятка по правилам безопасного поведения на воде, у водоема, в бассейне, на льду

В летнее время:

1. Входить 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 (игра 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, проделайте несколько легких физических упражнений.
4. Не купайтесь более 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
5. Не прыгайте в воду головой вниз. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
6. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
7. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
8. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогайте ему.
9. Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.

Запрещается:

- входить в воду разгоряченным (потным)
- заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания)
- подплывать близко к моторным лодкам, баржам
- купаться при высокой волне
- прыгать в воду с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы
- толкать товарища с вышки или с берега

Безопасность на льду

1. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см – безопасный, он выдерживает одного человека.
2. Непрочный лед – около стока вод. Тонкий или рыхлый – вблизи камыша, кустов, под сугробами. Площадки под снегом следует обойти. Ненадежный тонкий лед – в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в реку ручьи.
3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.
4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, следует очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать дистанцию друг от друга (5-6 м).
6. Замерший водоем лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, лыжные палки держите в руках, не накидывайте петли на кисти рук, чтобы в случае опасности их отбросить. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.
7. Если вы провалились, необходимо широко раскинуть руки, удержаться от погружения с головой. Не паникуйте, старайтесь выбраться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Откатиться назад и ползти в сторону, обратную направления движения.
8. Добравшись до берега, идите быстро домой, переоденьтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.