ИНФОРМАЦИЯ
для населения по правилам безопасного поведения на воде в летний период.

С наступлением тёплой летней погоды и приближением купального сезона, Администрация Заволжского сельского поселения напоминает основные правила поведения на воде в летний период.

ПРАВИЛА
безопасного поведения на воде в летний период.

1. Купаться следует в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.
2. Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.
3. Первое купание нужно начинать в безветренную солнечную погоду при температуре воды 18-20 градусов. При этом, в воде не следует оставаться более 1-5 минут. При последующих купаниях, время нахождения в воде можно довести до 10 – 15 минут. В противном случае, может наступить переохлаждение тела и возникнуть судорога.
4. Не подплывайте близко к идущим судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.
5. Не заплывайте в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы. Вы рискуете пострадать от действий недисциплинированного или невнимательного владельца скоростного моторного средства.
6. Не используйте гребные и моторные плавсредства, водные велосипеды и мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны.
7. Не рекомендуется взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и т.д..
8. Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте – можно ударяться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
9. Также, нельзя прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.
10. Опасно купаться у причалов, набережных, мостов, у крутых, обрывистых берегов и т. д..
11. Не допускайте грубых игр в воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить» их, подавать ложные сигналы и помощи и т.д..
12. Не следует толкать кого-либо в воду, особенно неожиданно. Это может вызвать шок у людей очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.

13. Очень осторожно плавайте на надувных матрасах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а водой – захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потере плавучести.
14. После приёма солнечной ванны или приёма пищи нельзя бросаться в воду сразу. Купание после длительного пребывания на солнце, можно начинать только после некоторого отдыха в тени или обтирания холодной водой в области сердца. А купание после приёма пищи следует начинать на ранее, чем через полтора – два часа.
15. Избегайте купания в одиночку, а также после захода солнца. В случае беды оказать помощь будет некому.
16. Не оставляйте возле воды малышей без присмотра. Они могут оступиться, упасть в воду, захлебнуться.
17. Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью передвижения в воде, не нарушайте ритм дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.
18. Не подплывайте к водоворотам – это самая большая опасность на воде. Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению.
19. Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или боку, горизонтально на немного повышенной скорости.

Помните, что причиной несчастных случаев на воде при купании часто бывает сковывающая движения судорога! Причины этому следующие:

- Переохлаждение в воде.
- Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и беспрерывным плаванием одним стилем.
- Купание незакалённого человека в воде с низкой температурой.
- Предрасположенность человека к судорогам.

Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды!

При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавка, щепка, острый камень и т.д.).

Администрация Заволжского сельского поселения.