

Меры безопасности на воде

Перед купанием отдохните. Разгоряченным и усталым входить в воду нельзя—возможен термомеханический шок.

Купайтесь только в специально отведенных или хорошо знакомых местах. Температура воды для купания 17—19°, воздуха—20—25°.

Не прыгайте в воду в незнакомых местах, так как можно получить травму и потерять сознание.

Попав в быстрое течение, плывите только по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Оказавшись в водовороте, не теряйтесь. Глубоким вдохом наберите в легкие побольше воздуха, погрузитесь в воду, сделайте сильный рывок в сторону по течению и всплывайте на поверхность.

При судорогах старайтесь изменить способ плавания, чтобы уменьшить нагрузку на сведенные мышцы и ускорить их расслабление:

а) при судорогах нижних конечностей лягте на спину и работайте только руками, по мере сил массируя сведенные мышцы;

б) при судорогах мышц рук плывите на спине, работая одними ногами, одновременно сжимайте и разжимайте кулаки на поверхности воды;

в) при судорогах мышц живота лягте на спину и работайте только руками, колени в это время подтягивайте к животу.

Если вы даже хорошо плаваете, рассчитывайте свои силы.

Не заплывайте за ограждения, не взбирайтесь на буйки, бакены и другие технические сооружения.

Не допускайте шалостей в воде. Не подавайте ложных сигналов о бедствии.

В воде находитесь не более 15—20 минут, не доводите себя до озноба. После купания разотрите тело полотенцем и оденьтесь.

Если вы не умеете плавать—в лодку садиться опасно.

Перед использованием лодкой проверьте ее состояние и наличие спасательных средств. В каждой лодке должны быть спасательные средства по числу катающихся, а также черпак для отливания воды.

При выходе в плавание на индивидуальной лодке имейте при себе судовой билет и технический талон.

Не превышайте норм пассажироместимости и грузоподъемности лодки.

При катании по озерам и водохранилищам не отходите от берега более чем на 1000 метров.

Не заходите в зоны ограждения и в акватории пляжей.

Не подходите к движущимся судам, катерам и моторным лодкам, не пересекайте их курс.

Не останавливайтесь у пассажирских причалов, судов, мостов и дебаркадеров.

Не швартуйтесь у знаков судоходной остановки.

Не устанавливайте на лодке самодельные паруса.

Не переходите с лодки на лодку на плаву. Во время движения нельзя ходить и стоять в лодке, раскачивать ее, сидеть на бортах, свешивать ноги за борт, купаться с лодки.

Заметив несчастный случай на воде, примите все меры к спасению терпящего бедствие.

Причалив к берегу, хорошо закрепите лодку.