



Безопасность на водных объектах в летний период года от гражданской защиты администрации Тракторозаводского района города Челябинска

ПАМЯТКА о мерах безопасности при купании в водоемах

Чтобы сохранить свою жизнь и здоровье, перед тем как зайти в воду, вспомните правила безопасности на воде:

1. Купайтесь только на оборудованных пляжах. Место для купания должно быть хорошо вам знакомо.

2. Нельзя купаться вблизи водосборов, шлюзов, мостов, водоворотов, бурного течения водного потока, в местах скопления водорослей.

3. Не входите резко в воду и не ныряйте вспотевшим и разгоряченным, после длительного пребывания на солнце и подвижных игр, после приема пищи (необходим перерыв не менее 60 минут) и в состоянии утомления.

4. Запрещается нырять и прыгать в воду в незнакомых местах (неизвестно, что там может оказаться на дне), проводить игры, сопровождаемые «захватами» и с удерживанием «противника» под водой (человек может захлебнуться).

5. Не заходите на глубокое место в водоеме, если не умеете плавать или плаваете плохо.

6. Нельзя долго находиться в холодной воде, это может вызвать судорога. Если такое случилось, погрузитесь на секунду с головой в воду и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступни на себя или уколите булавкой. Как правило, тогда судорога отступает.

7. Не входите в воду в нетрезвом виде.

8. Не следует заплывать далеко на надувных матрасах и камерах.

9. Не заплывайте за буйки. Нельзя купаться во время шторма или грозы.

10. Запрещается оставлять детей вблизи водоема без присмотра взрослых.