

Безопасность на воде

205

ПАМЯТКА

населению, что нужно знать купающимся в водоемах

Помните, что при купании категорически запрещается:



- ✦ Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.

- ✦ Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.

- ✦ Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др. Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и

других плавательных средств.

- ✦ Купаться у причалов, набережных, мостов.

- ✦ Купаться в вечернее время после захода солнца.

- ✦ Прыгать в воду в незнакомых местах.

- ✦ Купаться у крутых, обрывистых берегов.

- ✦ После еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.

Помните, что причиной гибели пловца часто бывает сковывающая его движения судорога.

Причины этому следующие:

- ✦ Переохлаждение в воде.

- ✦ Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и беспрерывным плаванием одним стилем.

- ✦ Купание незакалённого в воде с низкой температурой.

- ✦ Предрасположенность пловца к судорогам.

- ✦ Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.



В экстремальной ситуации зови на помощь и звони в службы спасания по номеру 112