

Учредитель: Администрация Малышевского сельсовета

ВНИМАНИЕ ЖИТЕЛЕЙ АЛЬМЕНЕВСКОГО РАЙОНА

Меры безопасности во время летнего отдыха у воды

Это
нужно
знать.
При
чрезвыч
айных
ситуация
х
звонить
-01;
с сот.
Тел. - 112
,
ГИМС
МЧС
РОССИИ
по
Курганск
ой
области
(3522) 23-
79-
22(дежур
ный,
горячая
линия)

Помните – «Вода - радость и беда!»

Чтобы ваш летний отдых был радостным и безопасным, соблюдай Правила поведения на водах.

Купание и плавание полезно только здоровым людям, поэтому заблаговременно проконсультируйтесь с врачом.

Перед купанием отдохните, посидите в тени. Разгоряченными и в возбужденном состоянии входить в воду нельзя – вследствие резкого перепада температуры могут произойти спазмы сосудов, в том числе головного мозга и сердца.

Не входите в воду при плохом самочувствии.

Начинайте купание в солнечную погоду при температуре воды 17-19 градусов, воздуха-20-25 градусов.

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

После еды не следует купаться и плавать раньше чем через 1,5-2 часа.

Особенно опасно купаться в нетрезвом состоянии. Даже небольшая доза алкоголя вызывает нарушение координации движений, лишает способности реально оценивать свои силы и действия.

Купаться можно только в специально отведенных местах.

Если их поблизости нет, то лучше использовать места с чистой водой, пологим песчаным дном, где нет сильного течения, ям и коряг. Не купайтесь в местах, где дно заросло водорослями – можно запутаться.

Если вы даже хорошо плаваете, рассчитывайте свои силы.

Не заплывайте за знаки ограждения мест купания, не взбирайтесь на буи и технические сооружения.

Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса. При неуверенном плавании плывите вдоль берега или по направлению к нему.

К беде ведут споры на дальность заплыва и длительность пребывания под водой.

Научитесь хорошо плавать.

При плавании не пользуйтесь не предназначенными для этого предметами: досками, автомобильными камерами, надувными матрацами.

Не допускайте шалости на воде, игры на воде, связанные с нырянием и захватом купающегося.

Не подавайте ложный сигнал о помощи, ведь в следующий раз никто не поверит уже в реальный вызов о помощи.

Попав в сильное течение, не плывите против него, а используйте, чтобы приблизиться к берегу.

Оказавшись в водовороте, не теряйтесь, а набрав побольше воздуха, ныряйте по течению и всплывайте на поверхность.

При судорогах, измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы и плывите к берегу.

При катании на лодке, проверьте наличие в ней спасательных средств, не перегружайте лодку, не раскачивайте ее на плаву.

Опасно нырять с лодок, катеров, причалов, мостов и других сооружений и в непроверенных местах.

Проявляйте внимание к друзьям и знакомым, которые отдыхают с вами. Не оставляйте детей ни на минуту без присмотра.

Отдыхая у водоёмов, будьте всегда готовы оказать помощь терпящим бедствие. Изучайте приемы спасения тонувших.

Основные причины несчастных случаев:

- Нетрезвое состояние;
- Слабый контроль со стороны правоохранительных органов в местах отдыха населения;
- Недостаточная разъяснительная работа;

Участие каждого жителя района в спасании и охране жизни людей на водах, в разъяснительной работе по предупреждению несчастных случаев на водоёмах должно стать нормой.

Редактор: Исингазин Р.М.

Информационный листок издается по распоряжению Администрации Малышевского сельсовета

Адрес редакции, издателя, типографии: 641140, Курганская область, Альменевский район, с.Малышево Тел. (835242) 9-62-19

Тираж 20 экземпляров. Объем – 0.25 усл.п.л. Периодичность выхода: по мере необходимости