

ОСВОД ИНФОРМИРУЕТ.

Правила безопасности на воде

Уважаемые родители, помните, особое внимание на водоеме нужно уделять детям. Не упускайте их из виду – всегда будьте начеку, ведь помощь может понадобиться ребенку в любой момент. Обязательно объясните вашим детям, что их безопасность зависит от них же, поэтому нужно быть осторожными и соблюдать определенные правила. Предупредите, что плавать можно только в специально оборудованных местах, недалеко от берега. Научите ребёнка, что если кто-то тонет, то нужно вызывать спасателей по телефону 101 или 112. Не забывайте и о том, что ребенок берет пример именно с вас, поэтому в первую очередь строго соблюдайте правила поведения на воде сами!

ПРИ КУПАНИИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

Ни в коем случае не оставляйте детей одних

Купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах

Прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок, плотов

Заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки

Допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения

Подавать ложные сигналы бедствия

Купаться в состоянии алкогольного опьянения

Согласно статье 24.42. КоАП Республики Беларусь купание в запрещенных местах рек, озер или иных водоемов – влечет наложение штрафа в размере от 1 до 3 базовых величин.

Родители, будьте внимательны, ознакомьте детей с правилами поведения на воде и не выпускайте их из виду во время купания!

В.М. Захватович, начальник Лидской спасательной станции

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ:

Не купайтесь на необорудованных пляжах

Разрешённые места для купания в Лидском районе:

- водоем по ул. Мицкевича, где расположена Лидская спасательная станция;
- водоем в деревне Малейковщина, по ул. Аэродромной, где расположен спасательный пост;
- водоем в городе Березовке, по ул. Корзюка, где также расположен спасательный пост.

Не ныряйте с разбега, заходите в воду постепенно

Дайте телу привыкнуть к перепаду температур и избежать спазмов кровеносных сосудов. Если вы много времени провели на солнце, не спешите: отойдите в тень, остыньте и только потом идите плавать. Не стоит купаться натошак или сразу после еды. Делать это лучше через полтора часа после приема пищи.

Внимательно выбирайте место для отдыха у воды

Дно водоёма должно быть чистым, без коряг, водорослей и ила. Осмотритесь – нет ли на берегу битого стекла, острых камней и других опасных предметов. Располагайтесь в тени, избегая прямых солнечных лучей, обязательно наденьте головной убор.

Помните про чувство меры

Долгое пребывание в воде приводит к переохлаждению организма. Если Вы почувствовали озноб, надо немедленно выйти на берег и сделать короткую, но энергичную пробежку. Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, силы ветра. Ни в коем случае не заходите в воду во время грозы!

Научитесь отдыхать на

Научитесь отдыхать на воде: лежа на спине или прижав колени и локти к груди и животу (поплавком). Совершая дальние заплывы, экономно расходуйте силы, время от времени отдыхайте.

Если судорога

Судорога может возникнуть, когда угодно и где угодно, поэтому готовым нужно быть всегда. Если вы почувствовали, что свело ногу (чаще всего икроножную мышцу) - не паникуйте и не теряйтесь. Сделайте глубокий вдох и погрузитесь под воду с головой. Крепко ухватите рукой большой палец и сильно тяните ступню на себя, пока нога не выпрямится полностью. Сразу же плывите к берегу

Если не умеете плавать

Если вы не умеете плавать, не заплывайте на глубину на матрасах и кругах. Помните, что матрасы и другие подобные приспособления не являются плавательными средствами – они могут сдуться в самый неподходящий момент.