



Въезд на территорию пляжа

ЗАПРЕЩЕН!



Распитие спиртных напитков

ЗАПРЕЩЕНО!



Выгул и купание животных

ЗАПРЕЩЕНО!



Купание за границей участка
акватории,
обозначенной буйками

ЗАПРЕЩЕНО!



Оказание помощи пострадавшим на воде

Существуют различные способы оказания помощи утопающему, но ни один из них не является универсальным.

Используйте для спасения любые подручные средства



Не отплывайте от перевернувшейся лодки, толкайте ее к берегу или ждите помощи



Поднимайте тонущего из воды только с кормы лодки



Не оставляйте попыток достать со дна утонувшего в течение не менее 10 мин.



Не позволяйте тонущему схватить Вас. При «буксировке» утопающего следите за тем, чтобы голова все время находилась над водой.



Доставив пострадавшего на берег, очистите ему полость рта и удалите воду из дыхательных путей, легких и желудка.



СОБЛЮДАЙ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ И НАХОЖДЕНИИ НА ВОДЕ



При наступлении теплых солнечных дней люди стремятся к воде. В это время надо быть особенно внимательными.

Следует запомнить следующие правила:

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17 — 19°. Плавать в воде можно не более 20 мин, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3 — 5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15 — 20 мин, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон;
- не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
- не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;
- если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;
- не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;
- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;
- не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;
- не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной — захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.