

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

Уважаемые родители! Запомните сами и научите детей!

- Лучше не резвиться там, откуда легко свалиться в воду, — у обрыва к ней на берегу, на мосту у перил, на краю пристани и т. д.
- Для купания выбирайте оборудованные для этого пляжи, участки берега, где оно не запрещено. В реку, пруд, озеро, море не вбегайте сломя голову, а входите осторожно, ощупывая ступнями и оглядывая дно перед собой. Не ныряйте в незнакомых (да и уже обследованных вами некогда) местах.
- Не уплывайте далеко от берега. Остерегайтесь стремнин и водоворотов. Соприкосновение с холодным слоем воды на глубине и перенапряжение мышц могут вызывать в них судороги.
- «Шуточки» с внезапными захватами и удержанием кого-либо под водой недопустимы.
- Пользоваться надувными матрасами и т. п. детям можно только в присутствии и под контролем взрослых, а самодеятельными, кое-как связанными и сколоченными плотами — не надо ни в коем случае.
- Нельзя раскачивать лодку, лихо вышагивать и бегать по ней, перегибаться через борт, затевать «морской бой» с соседним «кораблем».
- Не приближайтесь вплотную к идущему судну, иначе ваша лодка, чего доброго, опрокинется, и вас затянет под днище, под руль и винты.
- Не стесняйтесь громко звать на помощь в критических ситуациях. А если некому тотчас же подоспеть к вам на выручку? Не паникуйте, не тратьте силы на бесполезные крики, на утомительную и бесплодную суету. Действуйте спокойно и уверенно в соответствии с загодя полученными знаниями, умениями, навыками.
- Если потребуется «привал» в воде без опоры на дно, перевернитесь на спину, расслабьтесь, лишь легкими движениями ног и рук помогая себе удерживать лицо выше поверхности. Потом плывите к берегу, отдыхая, если надо, снова и снова.
- Если свело ногу, начните массировать ее пальцами, лежа на спине, ждите, когда пройдет неприятное состояние.
- А если в беде очутился кто-то другой? Следует незамедлительно оказать ему помощь не только словами (привлечь к нему внимание, допустим, криками), но и делами. Отыскать и кинуть спасательный круг, резиновую камеру, доску, толстую ветку, конец веревки или что-то иное в этом роде.
- Если невозможно дотянуться до тонущего рукой или палкой, добросить до него какие-либо спасательные средства, тогда умелые и физически крепкие люди поступают обычно так. Подплывают к нему, успокаивают его всячески и, уклоняясь от лихорадочных захватов, берут за волосы, поворачивают лицом кверху и буксируют к мелководью, к берегу.