

водоемах в различных условиях.  
Правила безопасного поведения  
на водоемах в разное время  
года

# Правила поведения на водоемах в летнее время

- \* Невозможно представить себе летний отдых без поездки на море, речку или пруд. Когда припекает солнышко, так хочется окунуться в прохладную воду. В жаркую погоду отдыхающих около водоемов особенно много. Очень важно, чтобы вы перед поездкой на такой отдых вспомнили про безопасное поведение на водоемах в различных условиях. Документ, в котором отражены все правила поведения на воде, должен быть в каждой администрации и спасательных организациях

\* Некоторые заболевания могут быть противопоказанием к купанию, поэтому перед поездкой на речку или море посоветуйтесь с врачом. Лучшим временем для принятия водных процедур является время 9-11 часов утра и 17-19 вечера. Не стоит купаться, если вы только что поели, должен пройти час–полтора

# Правила безопасного поведения на воде

- \* Безопасное поведение на водоемах в различных условиях должно соблюдаться неукоснительно – это гарант вашего отличного отдыха без происшествий. После того как вы приехали на речку или озеро, проведя много времени в дороге в жарком автомобиле, не стоит сразу бросаться в воду. Необходимо немного отдохнуть, успокоиться и остыть, только после этого можно идти купаться.

\* Главная Закон Здоровье и безопасность Безопасное поведение на водоемах в различных условиях. Правила безопасного поведения на водоемах в разное время года Обсудить Редактировать статью 6 В нашей стране большое количество водоемов, на которых можно прекрасно отдохнуть в летнее время или заняться зимней рыбалкой. Отдых на берегу речки или озера – это прекрасно, но просто огромное число людей каждый год погибает на воде. Чаще всего это происходит во время купания, особенно в тех местах, которые для этого не предназначены. Четверть случаев занимают несчастные происшествия во время переходов на байдарках по горным рекам. В зимнее время, когда вода покрыта льдом, некоторые все равно умудряются провалиться под него. Вот почему так важно знать, что такое безопасное поведение на водоемах в различных условиях. Правила поведения на водоемах в летнее время Невозможно представить себе летний отдых без поездки на море, речку или пруд. Когда припекает солнышко, так хочется окунуться в прохладную воду. В жаркую погоду отдыхающих около водоемов особенно много. Очень важно, чтобы вы перед поездкой на такой отдых вспомнили про безопасное поведение на водоемах в различных условиях. Документ, в котором отражены все правила поведения на воде, должен быть в каждой администрации и спасательных организациях. Свежий воздух и вода являются прекрасными закаливающими факторами, но нельзя забывать и о той опасности, которая вас может подстергать на открытых водоемах. Есть некоторые рекомендации, которые касаются купания: Некоторые заболевания могут быть противопоказанием к купанию, поэтому перед поездкой на речку или море посоветуйтесь с врачом. Лучшим временем для принятия водных процедур является время 9-11 часов утра и 17-19 вечера. Не стоит купаться, если вы только что поели, должен пройти час-полтора. Если вы умеете плавать, то это в какой-то мере гарантия вашей безопасности на воде, но бывают случаи, когда и отличные пловцы попадают в экстремальные ситуации и погибают. Поэтому особенно важно соблюдать правила безопасности всем категориям граждан. Правила безопасного поведения на воде Безопасное поведение на водоемах в различных условиях должно соблюдаться неукоснительно – это гарант вашего отличного отдыха без происшествий. После того как вы приехали на речку или озеро, проведя много времени в дороге в жарком автомобиле, не стоит сразу бросаться в воду. Необходимо немного отдохнуть, успокоиться и остыть, только после этого можно идти купаться. Чтобы ваш отдых не омрачился неожиданными ситуациями, соблюдайте несложные правила: Лучше всего, если вы будете принимать водные процедуры в местах, которые специально для этого оборудованы. Если вы первый раз приехали в это место, перед полноценным купанием необходимо обследовать дно на предмет коряг, стекол и всякого мусора. Не ныряйте в незнакомых местах, иначе можно уткнуться головой в грунт, корягу или бетонную плиту. Если на берегу водоема вы обнаружили табличку, что купание в этом месте запрещено, то не стоит рисковать своим здоровьем, лучше отправиться на другой пляж. На море обычно спасательные службы устанавливают буйки, за которые заплывать нельзя, не надо показывать свою храбрость и меряться силами с друзьями, это может быть опасно. Если вы любите устраивать игры в воде, то будьте осторожны: не хватайте друг друга за руки или ноги, можно в азарте наглотаться воды и потерять сознание. Если в воде у вас ногу свела судорога, то необходимо позвать на помощь. Не заходите в воду в нетрезвом состоянии, это может закончиться трагически. Эти несложные правила почему-то соблюдают далеко не все, что потом и приводит к несчастным случаям

# Поведение во время непредвиденных ситуаций

- \* С каждым на воде может случиться неожиданная ситуация, если не соблюдается безопасное поведение на водоемах в различных условиях. От ваших действий в этот момент будет зависеть ваша жизнь или ваших друзей. При купании в реках может случиться так, что вы попали в водоворот. Нужно отбросить панику, набрать в легкие много воздуха, погрузиться под воду и постараться, совершая движения руками и ногами, отплыть подальше от воронки.

\* Если вы все сделаете правильно и, самое главное, спокойно, то вам удастся из нее легко выбраться. Другая ситуация, которая встречается сплошь и рядом – это переплывание реки или озера на спор. Вы можете просто не рассчитать свои силы, невозможно предсказать, как поведет себя ваш организм в условиях такой перегрузки. Если вы умеете отдыхать на воде, лежа на спине, тогда еще полбеды, выиграть спор вам, может, и удастся. Умение отдыхать может оказаться вам полезно и в том случае, если ногу в воде свело судорогой. Это очень опасно, потому что на большом расстоянии от берега вам быстро оказать помощь никто не сможет, остается надеяться только на себя. Для таких случаев всегда с собой берите булавку, говорят, это хорошее средство от судорог в воде.