|  |
| --- |
| **Безопасное поведение на водоемах Республики Марий Эл**  D:\ГОЛОВИНА\ГОЛОВИНА\Памятки 2010\МОЁ\памятки 2015\ТУРИСТЫ ВОДОЕМ\DD1.JPGСамый полезный отдых летом – это отдых на воде. В теплый, солнечный день всех манит прохладная вода. Все спешат искупаться, позагорать на берегу реки или озера, покататься на лодке. Жителям и гостям Республики Марий Эл в этом плане очень повезло. На территории Республики Марий протекает множество рек и расположено большое количество озер.  Но просим не забывать, даже умеющих плавать, необходимо соблюдать и строго придерживаться правил поведения на воде и у воды во избежание несчастных случаев. Вода будет не страшна тем, кто, даже не умея плавать, соблюдает постоянную осторожность. Ниже приведены самые элементарные правила поведения при купании.  Плавать лучше всего в специально отведенных для этого местах: официальных пляжах или бассейнах; предварительно пройдите медицинское обследование, а также изучите правила внутреннего распорядка того места, где собираетесь купаться.  Если вы собрались искупаться в незнакомом вам месте, то постарайтесь выбрать место, где просматривается дно. Оно должно быть песочным или гравийным, глубиной не более 2м, а также течение не должно превышать 0,5м/с.  Рекомендовано плавать в солнечную, безветренную погоду, при температуре воды ~ +20°С, а воздуха - ~ + 25°C. Не находитесь долго в воде. 10-15 минут вполне хватит.  Не заплывайте за буйки, помните что там могут быть водоросли, резкий обрыв дна или холодный ключ. Не играйте в воде в игры, связанные с захватом человека. В разгаре азарта, вы можете случайно не дать человеку вдохнуть вовремя воздух, и он попросту захлебнется.  Во время плавания вам необходимо уметь правильно рассчитать свои силы. Часто причиной утопления является вдох при неожиданном попадании воды в лицо. Надувные матрасы не предназначены для передвижений по воде.  Если в силу обстоятельств вы оказались в холодной воде, примите оптимальную для согревания позу. Вам нужно как можно сильнее сжаться, уменьшив таким образом площадь соприкосновения тела с водой.  ***МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ЛОДКАМИ***  ***При катании запрещается:***   * - перегружать катер, лодку сверх установленной нормы; * - пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых; * - брать в лодку детей, не достигших 7 лет; * - прыгать в воду и купаться с лодки; * - сидеть на бортах, переходит с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки; * - кататься в вечернее и ночное время; * - подставлять борт лодки параллельно идущей волне; * - кататься около шлюзов, плотин, плотов; * - останавливаться около мостов и под мостами.   **Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке:**   * Запрещается управлять лодкой в нетрезвом состоянии. * Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила. * Располагаться в лодке нужно равномерно только на штатных сидениях. * Нельзя садиться на борт лодки, это может привести к её переворачиванию. * Меняться местами, переходить из лодки в лодку необходимо без резких движений, только у берега. * Нельзя прыгать из лодки на берег или мостик. * Нельзя раскачивать лодку и нырять с неё. * Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет, без сопровождения взрослых. * Нельзя перегружать лодку сверх нормы. * Нельзя пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним. * Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперёк или под углом. * D:\ГОЛОВИНА\ГОЛОВИНА\Памятки 2010\МОЁ\памятки 2015\походы картинки\Foto-ADELSFIO.jpgНеобходимо соблюдать осторожность на мелководье в незнакомых местах, следить за торчащими из воды предметами и расставленными сетями. |