

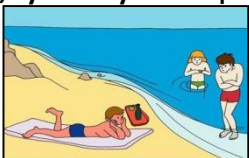
КОЕНУ ВАКЫТЫНДА КУРКЫНЫЧСЫЗЛЫК ЧАРАЛАРЫ

☺☺ Коену кояш жылытканда, артык кызмас өчен иртән яки кич яхшырак



Су температурасы 17-19 градустан да ким булмаска тиеш;
суда 20 минуттан да артык булмаска киңәш ителә;
аннары, суда булу вакыты акрынлап 3-5 минутка артырга тиеш

☺☺ Иң яхшысы берничә тапкыр 15-20 минут су коенырга. Артык өшү нәтижәсендә көзән барлыкка килергә мөмкин, сулыш туктап аңны югалтырга була



Кояшта озак вакыт булганнан соң суга керергә яки сикерергә ярамый, чөнки суда тән суынган вакытта мускуллар кыскаруы башлана, бу исә йөрәкнең тукталышына китерә

☺☺ Исерек хәлдә суга керү тыела, чөнки спиртлы эчемлекләр баш миенең кан тамырларын киңәйтә һәм тарайта торган үзәген эшләрми



Күперләрдән, причаллардан сикерү, үтеп баручы көймәләргә, катерларга һәм судноларга якын килү тыела

КӨЙМӘЛӘР ҺӘМ КАТЕРЛАРНЫ КУЛЛАНУ КАГЫЙДӘЛӘРЕ



Көймәләр һәм катерларны артык йөкләмәгез!
Көймә бортын дулкын астына каратмагыз!



Көймәләр һәм катерлар хәрәкәт иткәндә урыннар белән алышмагыз!
Бортларга утырмагыз һәм утыргычларга басмагыз!



Көймәләр һәм катерлар бортларыннан сикермәгез!
Техник киртәләү чаралары, калкавычлар һәм билгеләргә тотынырга тырышмагыз!



Судно юлларына чыкмагыз!
Үтеп баручы суднолар янына йөзмәгез!
Үтеп баручы суднолар юлларын аркылы чыкмагыз!



Көймәләрдә, катерларда һәм гидроциклларда халык су коена торган урыннарда йөрмәгез!



Төнлә катер һәм көймәләрдә һичшиксез ак фонарьны кабызыгыз!

01 ЯКИ МОБИЛЬ ТЕЛЕФОНЫННАН
101, 112 НОМЕРЫ БУЕНЧА
ШАЛТЫРАТЫГЫЗ

Татарстан Республикасы
гражданнар оборонасы һәм
гадәттән тыш хәлләр буенча
укуыту-методик үзәгенең Түбән
Кама филиалы



БЕЛЕШМӘЛЕК

Суда куркынычсызлык кагыйдәләре



СУ БУЕНДА КУРКЫНЫЧСЫЗЛЫК



Куркыныч урыннар билгеләр белән билгеләнгән һәм коткару станцияләре булган пляжларда гына коену куркынычсыз



Әгәр якын-тирәдә жиһазландырылган пляж булмаса, каты комлы, төбө чиста һәм акрын авышлык булган урыннарны сайларга кирәк



Беркайчан да махсус жиһазландырылмаган урыннарда суга сикермәгез. Баш белән төбкә, ташка яки башка предметка бәрелергә, аңны югалтырга, имгәнергә, һәм һалак булырга була



Суүсемнәр күп булган сулыкларда су өслегендә йөзәргә тырышыгыз, үсемлекләргә тимәгез һәм кискен хәрәкәтләр ясамагыз. Әгәр кул-аякларыгыз үсемлекләргә буталса, “чирткеч” рәвешендә туктап алардан арыныгыз



Әгәр дә су әйләнмәсенә ләксәгез, үпкәләрегезгә күбрәк нава жыеп, су астына төшегез, якка ыргылыгыз, өскә чыгыгыз.



Әгәр көчле агым алып китсә, аның белән көрәшергә тырышмагыз. Агым буенча йөзөгез, акрынлап ярга таба якыная чыгыгыз



Кабарынкы матрацлар һәм мөндәрләрдә, автомобиль камераларында йөзмәгез. Жил яки агым аларны ярдан ерак алып китә, дулкын каплый ала. Алардан нава чыкса, суда сезне тотмыячаклар



Балалар күп булганда, коену алдыннан олыларның (йөзү буенча инструктор, ата-аналар, педагоглар) бурычы - аларны санап чыгарга. Йөзә белмәүче балаларга суга бары тик пояс буенча гына керергә рөхсәт ителә. Су коенганнан соң балаларны яңадан санарга! Балалар су коенган вакытта, ничшиксез, дежур йөзүчеләр-коткаручылар билгеләнергә тиеш, алар күзәтүне тәэмин итә, ә кирәк очракта - кичекмәстән ярдәм күрсәтә



Еракка йөзеп киткән очракта, көчегез житмәскә мөмкин. Шуңа күрә, арыгач, югалып калмагыз, тизрәк ярга йөзеп чыгарга тырышыгыз. Су өстендә аркага әйләнеп ятып, кул һәм аякларыгыз белән жиңел хәрәкәт итеп, ял итегез

