



Памятка по безопасности *на воде*

Чтобы безопасно
наслаждаться морем



Water Safety Guide



海上保安庁
JAPAN COAST GUARD

Памятка по безопасности на воде

- ✓ Убедитесь, что ваше состояние здоровья позволяет заниматься водными видами деятельности.
- ✓ Заранее проверьте прогноз погоды и состояние моря.
- ✓ Всегда надевайте спасательный жилет.



Моторные лодки

3 совета по предотвращению несчастных случаев

- ① Проводите проверку перед выходом в море.
- ② Регулярно обслуживайте лодку у специалистов.
- ③ Соблюдайте правила морского движения.



Гидроциклы

3 совета по предотвращению несчастных случаев

- ① Двигайтесь на минимальной скорости рядом с купающимися.
- ② Ознакомьтесь с методами восстановления после опрокидывания и с мерами предосторожности.
- ③ Не совершайте опасные действия, такие как сбрасывание пассажиров или резкое вращение надувных аттракционов.



Плавание

3 совета по предотвращению несчастных случаев

- ① Купайтесь только на пляжах с спасателями и наблюдением.
- ② Родители должны постоянно находиться рядом с детьми.
- ③ Не купайтесь после употребления алкоголя.



Сноркелинг

3 совета по предотвращению несчастных случаев

- ① Используйте ласты, маску и трубку.
- ② Избегайте одиночного плавания – всегда плавайте в группе.
- ③ Не занимайтесь сноркелингом после употребления алкоголя.



Каное

3 совета по предотвращению несчастных случаев

- ① Перед выходом в море изучите базовые навыки, такие как выход из перевёрнутой лодки и перекат (ролл).
- ② Проверьте состояние каное перед отплытием.
- ③ Новичкам рекомендуется пройти обучающий курс по базовым навыкам и знаниям.



SUP (Сапбординг)

3 совета по предотвращению несчастных случаев

- ① Новичкам рекомендуется выходить на воду только при скорости ветра менее 5 м/с и высоте волн менее 50 см.
- ② Проверьте необходимое снаряжение и свои навыки.
- ③ Новичкам следует пройти обучающий курс по базовым навыкам и знаниям.



Мини-лодки

3 совета по предотвращению несчастных случаев

- ① Следите за балансом корпуса лодки.
- ② Выходите в море только при высоте волн менее 20 см и скорости ветра менее 4 м/с.
- ③ Учитывайте возможности лодки и возможные поломки – держитесь в пределах дистанции, на которую можно вернуться вёслами (до 1 км от берега).



Рыбалка

3 совета по предотвращению несчастных случаев

- ① Выбирайте снаряжение в соответствии с условиями на месте рыбалки.
- ② Избегайте одиночной рыбалки – лучше рыбачить в группе.
- ③ Не заходите в зоны, где нахождение запрещено.