

Помните!

Нарушение правил поведения на воде - это главная причина гибели людей, в том числе детей.

Лето - это прекрасная пора для отдыха, а вода - чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь в разумном его использовании.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной и безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов. Не рекомендуется купаться ранее, чем через полтора часа после еды.

Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.

Если вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.

Паника - основная причина трагедии на воде. Никогда не поддавайтесь панике.



Отдых у водоема

Купаться следует только в специально оборудованных местах: пляжах, бассейне, купальнях.

В походах места для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, нет сильного течения (до 0,5 м/с).

После длительного пребывания на солнце входить в воду медленно. Резкое погружение может привести к остановке дыхания.

Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга, что может привести к обмороку или несчастному случаю.

Не допускайте грубых игр на воде: нельзя подныривать под плывущего человека, «топить» его, подавать ложные сигналы о помощи и т. п.

Купание детей должно проходить под присмотром взрослых, которые хорошо умеют плавать. Не оставляйте малышей одних возле воды. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой.

