

# Отдыхай у воды безопасно

Для сохранения жизни и здоровья следует знать и соблюдать правила безопасности.

1. Купаться следует только в солнечную погоду при температуре воды 18-20 градусов тепла. Опасно нырять в разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, при недомогании.

2. Если не умеете плавать, не заходите в воду выше пояса.

3. Не рекомендуется купаться натощак и раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

4. Для купания выберите знакомые и специально отведенные для этого места.

Попав в сильное течение, не плывите против него, не тратьте силы, а используйте течение, чтобы приблизиться к берегу. Оказавшись в водовороте, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

В случае судороги мышц голенистопа - подтяните ногу, а затем пальцы стопы потяните на себя. Если вы заплыли далеко или почувствовали усталость – отдохните на воде. Медленно, меняя стиль плавания и отдыхая, возвращайтесь к берегу.

Если вы попали на участок с водорослями и запутались – не делайте резких движений, а лежа на спине плавными движениями, с помощью рук освободитесь от них, и обратно плывите тем путем, откуда плыли.

Гибель человека – всегда трагедия. Гибель ребенка – трагедия вдвойне. Появление детей у водоемов без сопровождения, баловство отсутствие индивидуальных средств спасения (жилетов, нарукавников, кругов) – всё это может закончиться бедой.

Если на даче, во дворе есть любая емкость с водой, примите меры безопасности в отношении детей.

## **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;

купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;

прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок;

допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения;

подавать ложные сигналы бедствия;

плавать на лодках и катамаранах без спасательных средств;

перемещаться в лодке с места на место при катании;

использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и другие вспомогательные средства;

загрязнять и засорять водоемы.