

Правила поведения на воде

- ✚ убедительная просьба к родителям не отпускать детей на водоемы без присмотра;
- ✚ купаться и загорать лучше на оборудованном пляже; никогда не купайтесь в незнакомых местах!
- ✚ не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!
- ✚ не купайтесь в загрязнённых водоёмах!
- ✚ если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;
- ✚ не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!
- ✚ находиться в воде рекомендуется не более 10-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;
- ✚ после купания необходимо насухо вытереть лицо и тело;
- ✚ нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год уровень воды изменяется, в воде могут находиться посторонние предметы;
- ✚ прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;
- ✚ нельзя заплывать за буйки, так они ограничивают акваторию с проверенным дном – там нет водоворотов;
- ✚ если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;
- ✚ нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;
- ✚ если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине;
- ✚ опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду или заводить на глубину не умеющих плавать;
- ✚ если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;
- ✚ если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!
- ✚ находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!

