

Безопасность на водоёмах



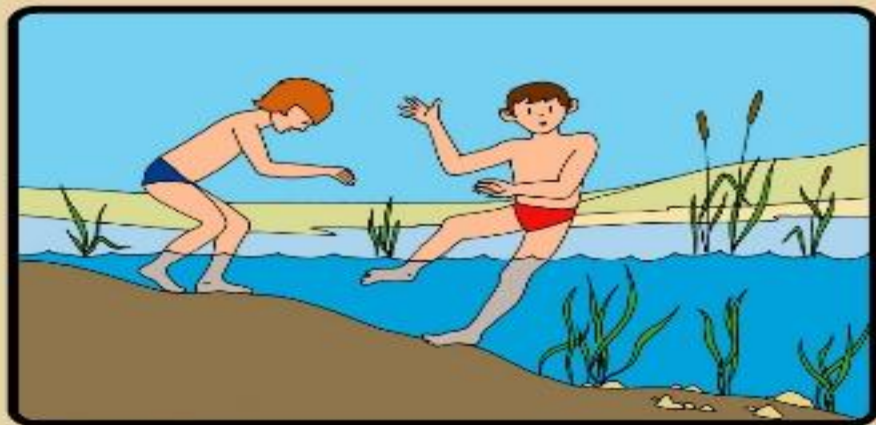
**Водрёмов много, а купаться
можно не везде!**



Если на берегу установлен знак «Купаться запрещено» не стоит нарушать этого запрета, как бы не было велико желание искупаться



Купайтесь только в разрешённых
местах, на благоустроенных
пляжах



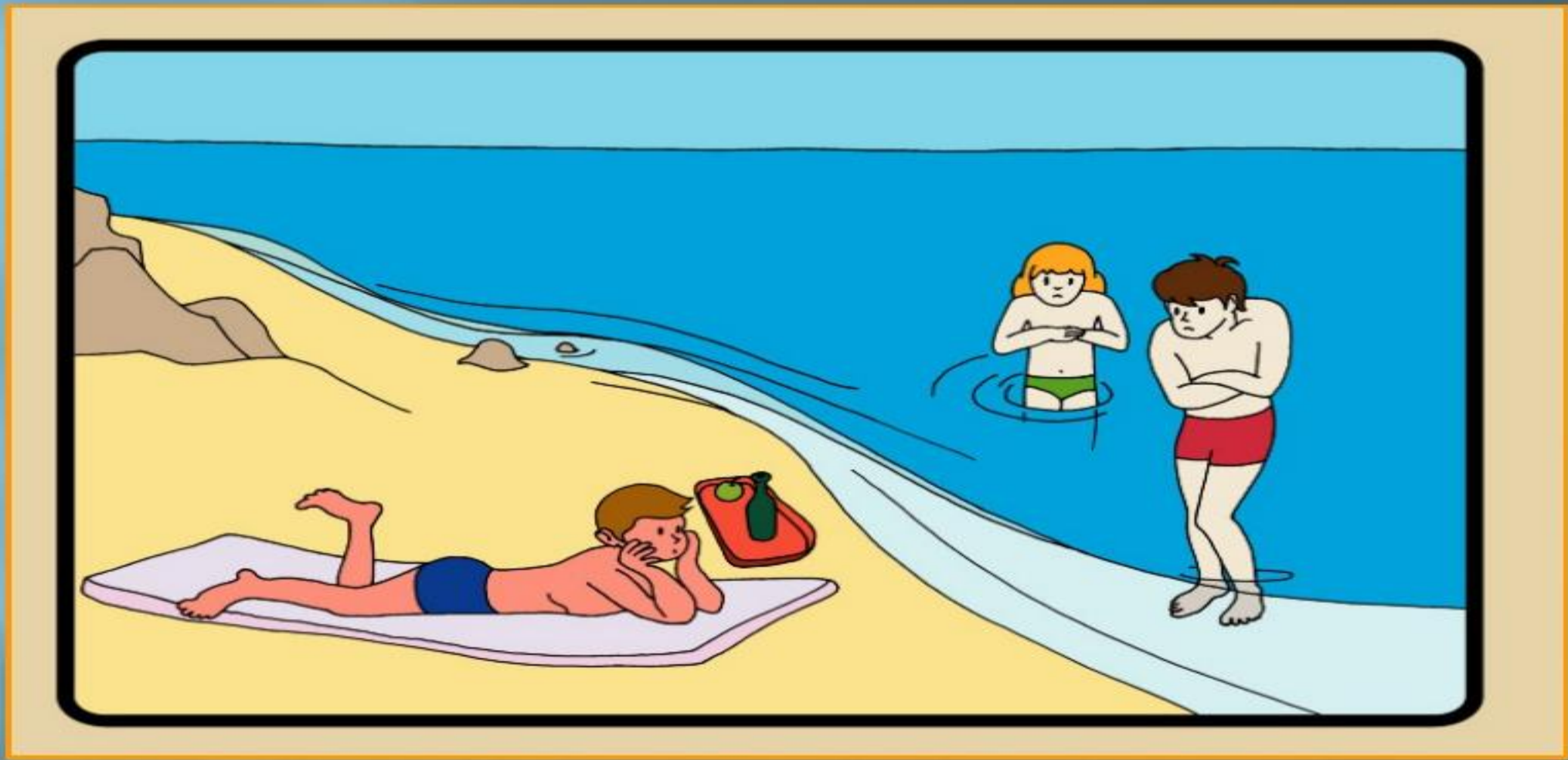
➤ Дно водоема в месте купания должно быть пологим, ровным, плотным, лучше песчаным.

➤ Скорость течения воды не должна быть более 10 м/мин. Не следует купаться в местах с быстрым течением.



➤ Желательно, чтобы температура воды была не ниже +18 °С. Глубина водоема для не умеющих плавать не должна быть более 1,2 м.





- Не следует входить в воду вспотевшим и разгоряченным, сразу после приема солнечных ванн или после подвижных игр. Прежде чем войти в воду, необходимо охладиться, отдохнуть в тени.
- Не рекомендуется входить в воду сразу после приема пищи. Сделайте перерыв не менее 1 ч.



Правилами запрещается



- Заплывать за буйки;
- выплывать на судовой ход и приближаться к судам;
- далеко заплывать на надувных матрасах или камерах;



- нырять и прыгать в воду в незнакомых местах;

- устраивать в воде игры, связанные с захватами;



- **Самый лучший способ чувствовать себя уверенно в воде - это научиться плавать и постоянно поддерживать навыки безопасного поведения на воде.**
- **Если ногу в воде свело судорогой, нужно набрать в легкие воздух, наклониться к ноге, взять ее двумя руками за пальцы и сильно потянуть их к себе. После этого немедленно плыть к берегу.**
- **Необходимо научиться отдыхать на воде, не терять самообладания и правильно действовать в критической ситуации, не стесняться звать на помощь.**



Спасибо за внимание!