

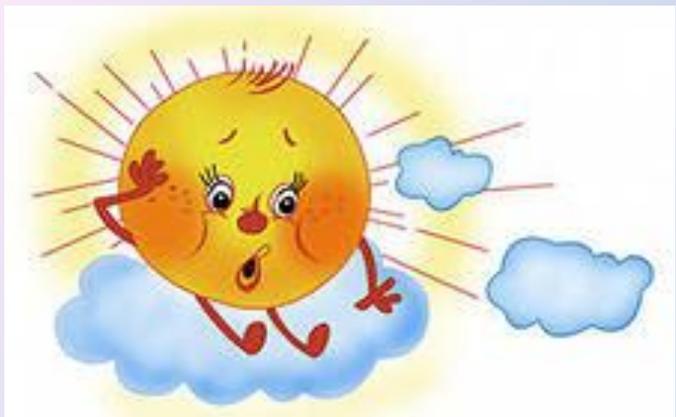


«Меры безопасности на водных объектах в летний период»



Лето – прекрасная пора для отдыха. И чтобы с пользой для себя и для своего здоровья отдохнуть у воды, надо научиться общаться с водой, уметь плавать, хорошо запомнить и выполнять правила поведения на воде.





Купаться в воде длительное время нельзя – можно легко простудиться. Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода, температура воздуха +25 °С и более. Начинать купание следует при температуре воды не ниже +18 °С

Рекомендуется купаться не ранее чем через 1,5 часа после еды. Лучше всего купаться на детских пляжах: они хорошо оборудованы и обеспечены необходимыми средствами для предупреждения несчастных случаев. Не забывайте, что детям разрешается купаться только в присутствии



На территории пляжа оборудуется медицинский пункт, устанавливаются грибки и навесы для защиты от солнца.

Во время купания детей или других мероприятий на воде осуществляется патрулирование спасательной лодки, снабженной спасательным кругом



Чтобы избежать беды, всем ребятам необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде.

Помните:

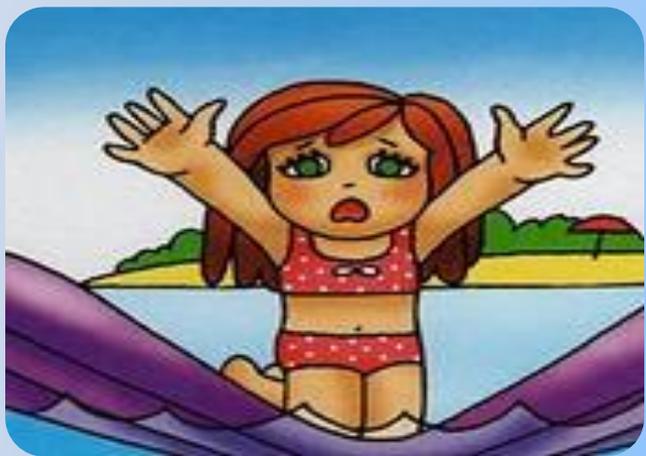
- купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых;**
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;**
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;**



**НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ !
НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ
НА ДНЕ !**

**НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ !
НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ
НА ДНЕ !**

- ни в коем случае не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, вылезать на знаки навигационного оборудования (бакены, буйки и т. д.);
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;



- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит; в этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы;
- не стесняйтесь позвать на помощь товарищей, взрослых;
- нельзя подавать крики ложной тревоги.







A hand is shown from the bottom, cupping a glowing blue Earth globe. The globe is the central focus, with a bright white ring of light around its equator. The background is a gradient of blue. The text 'Спасибо за внимание!' is written in red, bold, sans-serif font across the middle of the globe.

**Спасибо за
внимание!**