

Правила безопасного поведения детей на воде

Лето - прекрасная пора для отдыха, а вода - чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном её 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 безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.

Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 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 трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!

- купаться можно только в разрешенных местах;
- нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряга и др.;
- нельзя купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли и тина;
- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах - они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования - бакены, буйки и т.д.;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать за фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если вы попали в водоворот, 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;
- нельзя подавать крики ложной тревоги.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;
- нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плохо плаваешь;
- не ныряй в незнакомых местах;
- не заплывай за буйки;
- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайтесь плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- если ты решил показаться на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

ПОМНИТЕ

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

