



Правила поведения на воде.

1. Выбирайте для купания безопасные или специально оборудованные места;
2. Не оставляйте детей у воды и на воде без присмотра;
3. Не ныряйте в
незнакомых местах;
4. Не заплывайте далеко от берега и за знаки ограждения акватории пляжа;
5. Не купайтесь в котлованах;
6. Не купайтесь ночью;
7. Не используйте для плавания доски, надувные матрацы, автомобильные камеры;
8. Не бросайте в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;
9. Не прыгайте в воду с лодок, катеров, причалов, а также сооружений, не предназначенных для этих целей;
10. Не устраивайте в воде игр, связанных с нырянием и захватом рук, головы, ног купающегося;
11. Не играйте с мячом и в другие спортивные игры в местах, не предназначенных для этих целей;
12. Спасательный круг – не игрушка. Он в любую минуту может понадобиться для спасения жизни человека.
13. Не зовите на помощь, если вам ничего не угрожает. Такие «шутки» мешают спасателям работать.
14. Детям, не достигшим 16 лет, рекомендуется кататься на лодках только вместе со взрослыми.
15. Прежде, чем сесть в лодку, убедитесь в ее исправности. Проверьте, в порядке ли уключины и весла, на месте ли черпак для отлива воды, причальный канат и спасательные принадлежности: спасательный круг, нагрудник или жилет для каждого пассажира, которые понадобятся вам для оказания помощи.

До купания:

1. Прежде чем начать купание, посоветуйтесь с врачом, т. к. купание полезно не всем.
2. Начинайте купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воздуха 20-25°C, воды – 17-19°C.
3. Выбирайте для купания безопасные или специально отведенные для этого места. Если поблизости нет пляжа, купальни, водной станции, можно купаться в водоеме с чистым песчаным берегом.
4. После еды не следует купаться раньше, чем через час.
5. Перед купанием надо отдохнуть. Разгоряченным входить в воду не рекомендуется.
6. Не купайтесь при большой волне.
7. Не прыгайте в воду в незнакомых местах.



Во время купания:

1. Входите в воду осторожно. На мелком месте остановитесь, и быстро окунитесь с головой.
2. Не доводите себя до озноба, купайтесь не более 10-15 минут.
3. При судорогах – не теряйтесь! Старайтесь удержаться на поверхности воды, зовите на помощь.
4. Не надо часто выходить из воды и стоять мокрым на ветру.
5. Попав в сильное течение, не плывите против него, используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.
6. Не плавайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки.
7. Помните: шалости на воде могут привести к несчастному случаю.
8. Купаться рекомендуется не более двух раз в сутки.

