



КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ



**НЕ СТОЙ И НЕ ИГРАЙ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА
МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ !**



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



**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ
УСТРОЙСТВА !
ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И
ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ !**



**НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ
МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ !**



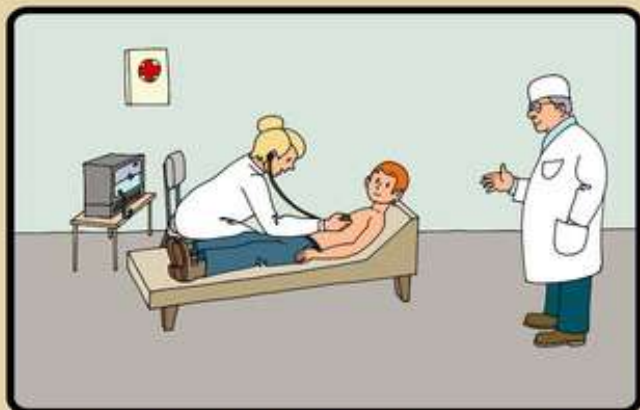
**В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ.
НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛИСТОМУ И ЗАРОСШЕМУ
ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ.**



**НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ !
ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ
К БЕРЕГУ !**



ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ШКОЛЬНИК О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ



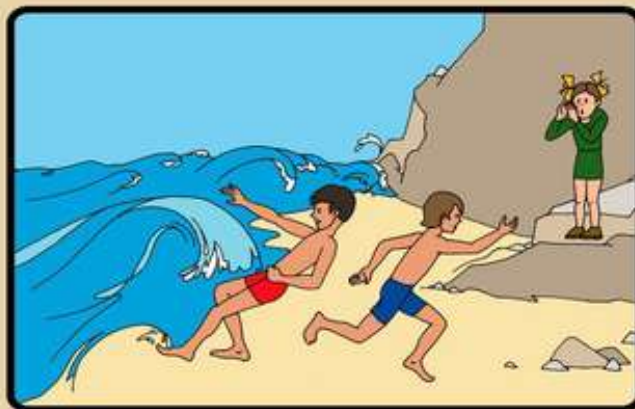
**ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО
ПОСЕТИТЕ ВРАЧА !**



**НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ !
ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 -
- 2 ЧАСА !
НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ : воды - ниже 18°
воздуха - ниже 22°**



**КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ,
НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ !**



**НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ !
БЕРЕГИТЕСЬ ВОЛНЫ !**



**НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОБРЫВИСТЫХ БЕРЕГОВ
С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОЛОЧЕННЫХ И
ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ !**



**НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ.
НЕ ВЗБИРАЙТЕСЬ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ
ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ !**



МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ НА ПЛЯЖАХ И В ДРУГИХ МЕСТАХ МАССОВОГО ОТДЫХА НА ВОДОЕМАХ

Как предотвратить несчастные случаи на воде

Вода не страшна тем, кто умеет плавать. Человек, умеющий хорошо плавать, чувствует себя на воде спокойно, уверенно и в случае необходимости может помочь попавшему в беду.



Чтобы отдых на воде был безопасным, не следует:

- Купаться в местах, где выставлены щиты с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями (купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах);
 - Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам, прыгать с не приспособленных для этих целей сооружений в воду;
 - Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания, не взбирайтесь на них;
 - Подплывать к водоворотам, это самая большая опасность на воде;
 - Играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать шалости в воде, связанные с нырянием и захватом купающихся. Не стоять в тех местах, откуда можно упасть в воду;
- Использовать для плавания самодельные устройства, так как они могут не выдержать ваш вес и перевернуться;
 - Заплывать далеко от берега на надувных матрасах и автомобильных камерах;
 - Нырять в незнакомых местах. Неизвестно, что там может оказаться на дне;

Если нахлебались воды

Чтобы избавиться от воды, попавшей горло и мешающей дышать, нужно поднять голову как можно выше, сильно откашляться.

Попав в быстрое течение

Не следует бороться против него, необходимо, не нарушая дыхания, плыть по течению постепенно приближаясь к берегу.

Попав в водоворот

Не следует поддаваться панике. Нужно набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутались в водорослях

Не нужно делать резких движений и рывков. Нужно поджав под себя ноги, постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Если сковала судорога

- Немедленно переменить стиль плавания и постараться как можно скорее выйти из воды;
- При ощущении стягивания пальцев руки надо с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;
- При судороги ноги, нужно согнуть ее в колене, потянуть назад к спине.

Помните, что работа сведенной мышцы ускоряет исчезновение судорог. Чтобы избежать судорог, следует купаться в воде не более 10-15 минут при температуре воды 17-19 градусов.

Таковы важнейшие правила поведения на воде
во время купания.

**Основными причинами детского травматизма на воде
являются неумение детей плавать
и пребывание их возле воды
без присмотра взрослых.**