

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ. НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:

1. Купаться можно только в разрешенных местах.
2. Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.
3. Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.
4. Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.
5. Нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.
6. Если вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам. Не пытайтесь плавать на бревнах, досках, самодельных плотках. Не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для людей, умеющих хорошо плавать.
7. Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.
8. Не следует купаться при недомогании, повышенной температуре, острых инфекционных заболеваниях.
9. Если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь.
10. Нельзя подавать крики ложной тревоги.
11. Нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования: бакены, буйки и т.д.
12. 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.
13. Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.
14. Не устраивай в воде игр, связанных с захватами.
15. В экстремальной ситуации зови на помощь взрослых или звони с мобильного телефона по номеру «112».
16. Паника – частая причина трагедий на воде. **НИКОГДА НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ!!!**