

**ТЕЛЕФОН ЕДИНОЙ
СЛУЖБЫ
СПАСЕНИЯ**

112

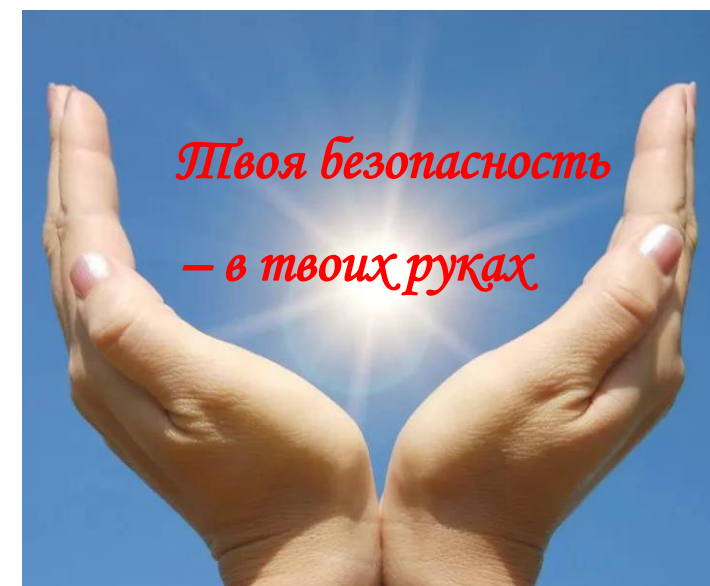
**Помните! Осторожность и
соблюдение правил при
купании – залог
безопасности на воде!**



БЕРЕГИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!

*Администрация Краснокутского района Саратовской
области
Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав*

Правила безопасности на воде



***Твоя безопасность
– в твоих руках***



Правила поведения детей на воде в летний период.

Ребята!

Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, катамаранах, вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать. Вот почему первым условием безопасности на воде является умение плавать. Однако и умеющий плавать должен быть дисциплинированным, постоянно соблюдать осторожность и правила поведения на воде. Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей. Поэтому, купаясь, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:

- купаться под присмотром родителей;
- купаться и загорать лучше на оборудованном пляже; никогда не купайтесь в незнакомых местах!
- не купайтесь в загрязнённых водоёмах!
- начинать купаться следует при температуре воздуха от + 20*, воды + 17, +19*С. Входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой;
- если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;

- не затевайте в воде игры, связанные с нырянием и захватом купающихся;
- не доводите себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги;



Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности - главное условие безопасности на воде.



- во время купания никогда не принимайте пищу, не жуйте жевательную резинку
- нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- если не умеете плавать, необходимо иметь спасательные средства.
- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;
- если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине;
- не находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.