Памятка безопасного поведения на воде

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-190С, воздуха 20-250С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

Надо помнить, что на воде, как и с огнем, шутки плохи. Чтобы избежать беды, детям необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде.

ПОМНИТЕ:

- купаться можно только в местах разрешенных и в присутствии взрослых;

- нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья и т.д.;

- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина. Если вы все же запутались в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь спокойными движениями выплыть на берег.

- нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, опасно даже для умеющих хорошо плавать;

- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки;

- если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.

- если у тебя свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы.

- чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и поднять голову как можно выше, сильно откашляться.

РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ:

1 Научись плавать (это главное).

2 Если ты плохо плаваешь - не доверяйся надувным матрасам и кругам.

3 Паника - основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайся панике.

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.