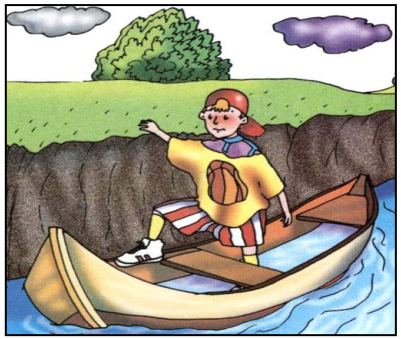
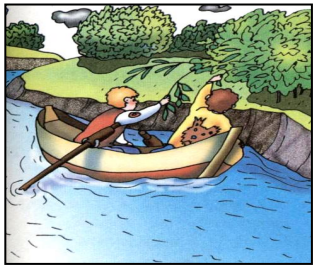


Не садитесь в лодку, пока не убедитесь в том, что она исправна, нет течи, на борту есть вёсла.

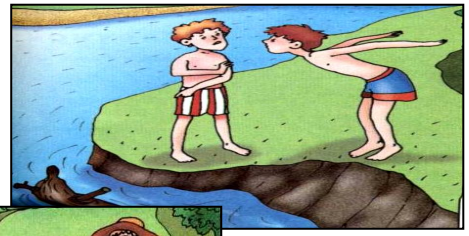
Во время движения лодки нельзя меняться местами, садиться на борт или нырять.



Нельзя хвататься за ветки деревьев и другие предметы, мимо которых проплываете.

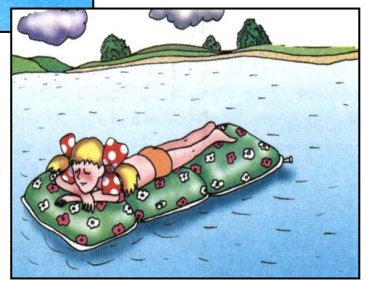
Нельзя купаться в местах, где купание запрещено!

Не ныряй, не прыгай в воду в незнакомом тебе месте, так как под водой могут быть посторонние предметы.



Не шали в воде! Не «топи» другого,в шутку.

Не отплывать далеко от берега на надувном матрасе, круге, лодке.



Нельзя играть в тех местах, откуда можно свалиться в воду!

Правила поведения детей на воде в летний период.

Уважаемые родители!

Наступает летний сезон. Отдыхающие устремляются на отдых поближе к воде. Радость пребывания на водоемах может омрачить ваш отдых, если не соблюдать **правила поведения на воде:**

- убедительная просьба не отпускать детей на водоемы без присмотра;
- купаться и загорать лучше на оборудованном пляже; никогда не купайтесь в незнакомых местах!
- не купайтесь в загрязнённых водоёмах!

- если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;
- не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!
- находиться в воде рекомендуется не более 10-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;
- нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год уровень воды изменяется, в воде могут находиться посторонние предметы;
- если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;
- 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;
- если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!

1. купаться можно только в разрешенных местах;
2. нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
3. не отплывайте далеко от берега на надувных плавательных средствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
4. нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
5. 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;
6. если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
7. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева
8. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.
9. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца
10. нельзя подавать крики ложной тревоги.

ПОМНИТЕ

Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей.