

## Правила безопасности на воде



Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана. Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов.

Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше, чем через час-полтора после приема пищи.

### **Правила безопасного поведения на воде:**

- Перед купанием следует отдохнуть.
- Не рекомендуется входить в воду разгоряченным.
- Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки (за буйки).
- Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах.
- Не нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
- Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно.
- Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окупитесь.
- Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах.
- Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
- Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.
- Не приближаться к судам.
- Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

## Запрещается:

- купание в местах, где выставлены щиты с предупреждениями и запрещающими надписями.
- купание в необорудованных, незнакомых местах.
- заплывать за буйки, обозначающие границы плавания.
- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам.
- прыгать в воду с лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей.
- загрязнять и засорять водоемы.
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.
- приводить с собой собак и других животных.
- оставлять на берегу, в гардеробах и раздевальных бумагу, стекло и другой мусор.
- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся.
- подавать крики ложной тревоги.
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах.
- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха – 20-25 градусов. Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра.
- наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха 25 и более градусов.



Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под

контролем взрослых. При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.