

На воде необходимо помнить!

1. Лучшая погода для купания: ясная безветренная погода.
2. Необходимая температура воздуха для купания: 25 и более градусов.
3. Необходимая температура воды для купания: не ниже 18 градусов.
4. Лучше время для купания: с 8 до 10 часов утра и с 17 до 19 часов вечера.
5. Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.
6. Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прилива.
7. Купаться разрешается в специально отведенных и оборудованных для этого местах.
8. Для тех, кто не умеет плавать купаться необходимо только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.
9. Купайся там, где поблизости есть взрослые.
10. Не купайтесь в загрязненных водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!
12. Не купайся в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.
10. Купание в нетрезвом виде запрещено!
11. Купание ночью запрещено!
13. Перед купанием в незнакомых местах сначала обследуй дно.
14. Не ныряй в незнакомых местах.
15. Если судорогой свело мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенную мышцу рукой. Удерживайся на воде и зови на помощь.
16. Запрещено подавать крики ложной тревоги.
17. Если устал, а до берега еще далеко, отдохни, приняв положение «лежа на спине»!
18. Не отплывай далеко от берега на надувном плавательном средстве, оно может оказаться неисправными, а при ветре унести тебя далеко от берега.
19. Попав в быстрое течение, не следует пытаться плыть против него, плыви по течению по диагонали к берегу.
20. Оказавшись в водовороте, не поддавайся панике. Сделай большой вдох и, погрузившись в воду, сделай сильный рывок и под водой плыви в сторону по течению, через несколько метров всплывай на поверхность.
21. Запутавшись в водорослях, не делай резких движений. Ляг на спину и пытайся медленно и спокойно выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если не удастся, освободи от растений руки, подтяни осторожно к себе одну ногу и освободи ее руками, затем другую.
22. Длительное пребывание в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.
23. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.
24. При оказании помощи не хватайся за спасающего тебя человека, доверься ему и старайтесь помочь своими действиями.