

При купании недопустимо:

- плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин;
- нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна;
- заплыть за буйки и ограждения, приближаясь к судам, плотам и иным плавсредствам;
- прыгать в воду с лодок, катеров, причалов;
- 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! Категорически запрещается купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами **«КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»**

Категорически запрещено
купание:

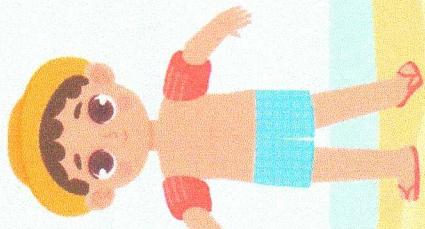
- детей без надзора взрослых, в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

Необходимо соблюдать следующие правила:

- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела.
- * Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.
- Продолжительность купания — не более 30 минут, при невысокой температуре воды — не более 5-6 минут.

Во избежание перегревания
отдыхайте на пляже **в головном**
уборе.

Не допускать
ситуаций
неоправданного
риска, шалости
на воде.



Правила
поведения
на воде

в летний период



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

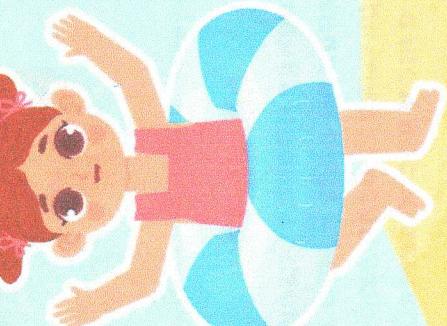


Поведение на воде

С наступлением долгожданных теплых дней родители с детьми устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни. Открытый водоем — это всегда некоторая опасность и риск. Вода может выглядеть приветливо, но даже тот, кто хорошо умеет плавать, может попасть в беду. Правила безопасности на воде летом мало отличаются от общепринятых норм поведения в другое время.

Безопасность ребенка на воде

Вода — опасная стихия даже для взрослого человека, а для детей она опасна вдвое. Причем несчастья случаются чаще всего не с теми малышами, которые не умеют плавать (как правило, они не заходят глубоко в воду), а с теми, которые мнят себя отличными пловцами. Поэтому безопасное поведение на воде детей в первую очередь зависит от родителей. Самое первое и самое главное правило — дети дошкольного и младшего школьного возраста должны купаться строго под присмотром взрослых.



Помните: самое большое количество трагедий происходит именно в водоемах, не предназначенных для купания.

Родителям нужно не только рассказать ребенку все правила безопасности на воде, но и привить ему навыки поведения в критической ситуации. Очень важно научить ребенка не паниковать и понимать, как нужно себя вести и что предпринимать. Полезно будет овладеть техникой отдыха на воде для того, чтобы в случае необходимости ребенок сумел отдохнуть, а потом, придя в себя, плыть дальше.

Плескающиеся в воде дети обычно делают это очень эмоционально и производят много шума. Внезапно наступившая тишина обязательно должна насторожить родителей. Перед поездкой к водоему следует четко объяснить ребенку, что такое безопасное поведение на воде и чем грозит несоблюдение правил.

