

В разгар летнего отдыха дети отдыхают, играют, купаются, загорают, придумывают различные забавы, находясь на водоемах. Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19 С, воздуха 20-25 С. 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; - 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. Также можно уколоть сведенную конечность любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)

- 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 .
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.

Правила поведения на воде в летний период



МБУК «ЦБС»
Сосновского муниципального округа
Центральная библиотека
ЦЕНТР ПРАВОВОЙ ИНФОРМАЦИИ



**Памятка
безопасного
поведения на воде**

2023