

Правила поведения на воде

-Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.

-Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.

-Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.

-Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.

-Если вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.

Паника – частая причина трагедий на воде.

НИКОГДА НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКИ!!!

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!

- купаться можно только в разрешенных местах;

- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;

- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для людей, умеющих хорошо плавать;

- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования: бакены, буйки и т.д.;

- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зоны заплыва и выплывать на фарватер;

- нельзя купаться в штормовую погоду или местах сильного прибоя;

- 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;

- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;

- не следует купаться при недомогании, повышенной температуре, острых инфекционных заболеваниях;

- если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь.