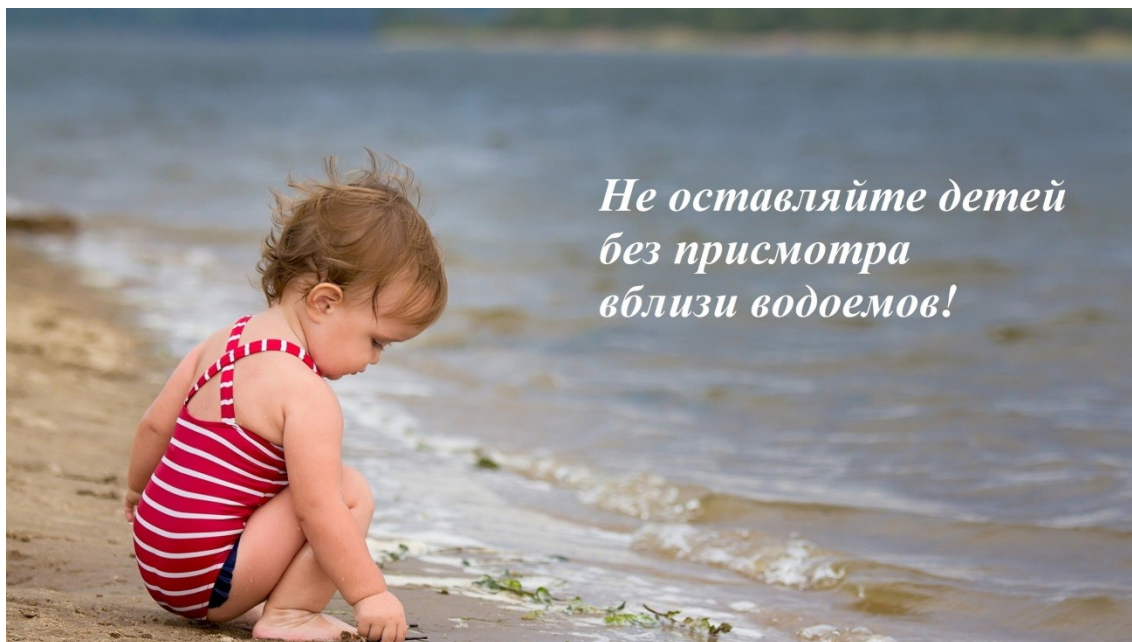


НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА ВБЛИЗИ ВОДОЕМОВ!

Уважаемые родители, не оставляйте детей без присмотра вблизи водоемов.

Уважаемые родители, обеспечьте безопасность пребывания детей вблизи водных объектов.



Уважаемые родители, не позволяйте играть детям в опасных местах, где они могут упасть в воду.



Уважаемые родители, не оставляете ребенка одного в воде, даже если он находится в спасательном жилете или на нем надет спасательный круг.



Уважаемые родители, помните, что купание в необорудованных местах опасно для жизни и здоровья Вас и ваших детей.

Уважаемые родители, обязательно научите ребенка плавать, сделайте его пребывание в воде более безопасным.

Уважаемые родители, не оставляйте детей без присмотра вблизи водоемов, научите ребенка не бояться звать на помощь, если он попал в беду.

Уважаемые родители, не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!



Несколько советов родителям несовершеннолетних детей:

- обучите своего ребенка плаванию;
- не оставляйте ребенка одного в воде, даже если он находится в спасательном жилете или на нем надет спасательный круг.

Объясните своему ребенку:

- на воде нельзя в шутку топить своих друзей, неожиданно набрасываться на них, дергать плывущих за руки и за ноги, сталкивать в воду;
- при приближении катеров, моторных лодок, барж и иных судов следует проявлять особую осторожность: маленьких детей может захлестнуть волной, а тех, кто находится в воде, может затянуть подо дно судна;
- к беде ведут споры на дальность заплыва и длительность пребывания под водой;
- не используйте при купании не предназначенные для этого предметы (доски, надувные автомобильные камеры и т.п.);
- попав в сильное течение, не плывите против него, а используйте, чтобы приблизиться к берегу;
- вхождение и прыжки в воду в разгоряченном и возбужденном состоянии, вследствие резкого перепада температуры, могут привести к спазмам сосудов, в том числе головного мозга и сердца. С другой стороны, не доводите себя до переохлаждения;
- нежелательно купаться раньше, чем через 1,5 - 2 часа после обильного приема пищи.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

НЕ СТОЙ И НЕ ИГРАЙ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ!

НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ! НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ НА ДНЕ!

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА! ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ!

НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ!

В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ. НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛИСТОМУ И ЗАРОСШЕМУ ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ.

НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ! ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ К БЕРЕГУ!

© Авторы: Филоненко Е. Н. Макаров В. В. Максименков Г. И.

СПАС ЭКСТРИМ

Безопасное поведение на пляже

Купайся только в разрешенных для этого местах. Помни: таблички «Купание запрещено» стоят не просто так!

В водоем заходи только там, где вода наиболее прозрачна, дно ровное – песок или галька – и нет сильного течения.

На пляж с собой не забудь захватить головной убор, чистую воду, крем от солнечных ожогов.

Не входи с разбегу в холодную воду, если ты долго находишься под жарким солнцем – резкая смена температуры вредит организму.

Грубые игры на воде недопустимы: нельзя в шутку топить товарищей, подныривать под плывущего человека или делать вид, будто ты тонешь.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ

Лучшее время суток для купания:



утром
8.00 - 10.00



вечером
17.00 - 19.00



Рекомендуется:

перед купанием - отдохнуть;
входить в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и плывите вдоль берега или к нему;
купаться в специально отведенных и оборудованных для этого местах;
перед купанием в незнакомых местах обследовать дно;
находиться в воде не более 15-20 минут;
после купания растереть тело полотенцем.

Не рекомендуется:

купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи;
входить в воду разгоряченным;
отплывать далеко от берега;
доводить себя до озноба;
пользоваться надувными матрасами, автомобильными камерами и другими не предназначенными для купания предметами.

Запрещается:



оставлять без присмотра детей;



заплывать за предупредительные знаки;



прыгать и нырять в воду в неизвестном месте;



подплывать под купающихся, хватать друг друга за руки и ноги в воде с целью розыгрыша;



подавать ложные сигналы бедствия;



купаться в нетрезвом состоянии.