

Правила безопасного поведения на водоемах в летний период

1. Входите в воду быстро, и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.

2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45–50 минут.

3. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.

4. Не купайтесь больше 30 минут, если вода холодная, достаточно 5–6 минут.

5. При ушных заболеваниях, не прыгайте в воду головой вниз.

6. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

7. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.

8. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.

9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

10. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

1. Входить в воду разгоряченным (потным).

2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка отведенного для купания).

3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.

4. Купаться при высокой волне.

5. Толкать товарища с вышки или с берега.