

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

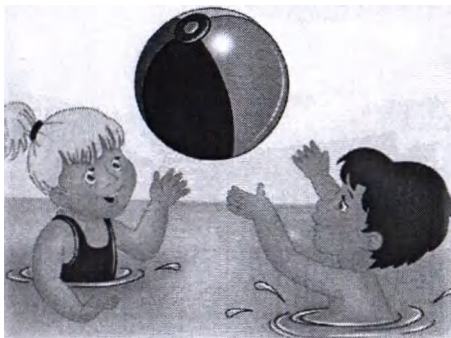
Безопасность жизни детей на водоемах \*

во многих случаях зависит

ТОЛЬКО ОТ ВАС!

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой:

- провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.



### Категорически запрещено купание:

детей без надзора взрослых;

в незнакомых местах;

на надувных матрацах, камерах к другим плавательным средствам (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 ниже установленной нормы).

• Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов или разных предметов.

• Продолжительность купания

||§- не более 30 минут, при невысокой температуре ф воды - не более 5-6 минут.

• При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам. \*

• Во избежание перегрева отдыхайте на пляже в головном уборе.

• Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости

П: «•» «оде.

mllllllllll

\*\*

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.

Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

"Во-первыx, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

- Во-вторых, при купании запрещается:

- заплывать за границы зоны купания;
- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;
- нырять и долго находиться под водой;
- прыгать в воду а незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;
- долго находиться в холодной воде;
- купаться на голодный желудок;
- проводить в воде игры, связанные нырянием и захватом друг друга;

- 1 плавать на досках, лежаках, бревнах надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);
- подавать крики ложной тревоги;
- приводить с собой собак и др. животных.

%

C

### Необходимо уметь не только плавать, Иг но и отдыхать на воде! ' »

Наиболее известные способы отдыха:

- Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать | вдох, а затем после паузы-медленный выдох.

Если во время купания спело ногу, надо позвать ма помощь,

И затем погрузиться с головой в иоду, сильно потянуть ногу па себя за большой палец, а затем распрямить се.

\* Если не имеешь навыка в плавании, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

к/ф

Если Вы тонете:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- ◆ Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец нот и резко выпрямите его. Плыть к берегу

ПОМНИТЕ! ■

Только неукоснительное соблюдение ме безопасного поведения на воде може\*предупредить беду!