

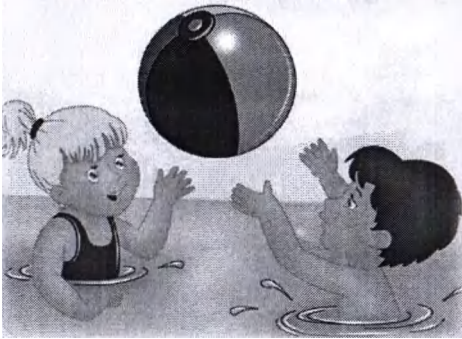
УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

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 обращаем к Вам с убедительной просьбой:

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



Категорически запрещено купание:

* детей без надзора взрослых;

* «в-

* в незнакомых местах;

■ * на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

Необходимо соблюдать следующие правила:

* Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.

III 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 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. ЖИЗНЬ!

* Во избежание перегрева отдыхайте на пляже в головном уборе.

* Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользования 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-первых, следует набегать 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, гмдпроцкам;

* нырять и долго находиться под водой;

* прыгать в воду в незнакомых местах, причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;

* долго находиться в холодной воде;

и %*
% 4

* купаться на голодный желудок;

* проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;

ЦЦш...w

* плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрацах

■ и камерах (за пределы нормы заплыва);

* подавать крики ложной тревоги;

* приводить с собой собак и др. животных.

шо уметь не только плавать,

▶ и отдыхать на воде! V *



е известные способы отдыха:

• Лежа на спине, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы-медленный выдох.

Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.

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

✓ЖЕ

Если Вы донете:

• 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. Ока поможет вам, если в воде начнется 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 ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу. J Jtegg.

ПОМНИТЕ! 'Ш&'ФШЬ

Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду! Ш