

# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

- Купаться можно только в присутствии взрослых



- Купайся только в специально отведенных местах: пляжах, бассейнах

- Не играй на краю пристани, моста, на крутом берегу

- Не используй для плавания самодельные устройства, они могут не выдержать вес и перевернуться

- Находясь в воде, избегай наступать на илистое или заросшее водорослями дно

- Не ныряй в незнакомых местах: под водой может оказаться камень, коряга, стекло

- Места для купания выбирайте там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, нет сильного течения

- Прежде чем входить в воду, надень надувные нарукавники, они помогут удержаться на воде; используй надувной круг



- В воде следует находиться 10-15 минут, при переохлаждении тела могут возникнуть судороги

- После длительного пребывания на солнце входи в воду медленно, резкое погружение может привести к остановке дыхания

- Не заплывай за буйки

- Не приближайся к плавающим судам

- Не устраивай подвижных игр в лодке, на плоту



- Не борись с сильным течением! Плыви по течению, постепенно приближаясь к берегу

- Не допускай грубых игр на воде: нельзя подныривать под плывущего человека, «топить» его, подаваться ложные сигналы о помощи

- Если ты увидел, что человек тонет, немедленно вызывай спасателей и постарайся привлечь внимание окружающих