

Памятка



Правила безопасного поведения детей на воде

- 01** Купаться можно только в специально отведенных местах, там дно проверено и очищено от опасных предметов.
- 02** Запрещено ходить к водоему одному, без взрослых.
- 03** Во время купания не стойте без движения. Если почувствовали себя плохо, быстро выходите из воды.
- 04** Нельзя заплывать далеко, вас может унести течение.
- 05** Никогда не плавайте в грязной воде, микробы, которые попадают в рот, в нос, могут вызвать серьезные заболевания.
- 06** Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки. Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
- 07** В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.
- 08** Нельзя нырять вниз головой или прыгать с берега.
- 09** Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
- 10** Когда вышли из воды, вытирайтесь насухо и сразу надевайте сухую одежду.
- 11** Если почувствовали усталость, сразу плывите к берегу.



Памятка

- 12** Запрещается во время купания заплывать за установленные знаки: ограждения участка, отведенного для купания.
- 13** Нельзя подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
- 14** Не купайтесь, при высокой волне.
- 15** Нельзя прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы, толкать товарища с вышки или с берега.
- 16** Нельзя подавать крики ложной тревоги. Зовите на помощь только тогда, когда что-нибудь случится.
- 17** При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
- 18** При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

