

Купайся с умом!

Самому хорошему пловцу не стоит забывать об осторожности и пренебрегать правилами безопасности на воде.

- Не заплывайте за знаки ограждения и предупреждающие знаки.
- Не ныряйте с разбега, заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур и избежать спазмов кровеносных сосудов. Если вы много времени провели на солнце, не спешите заходить в воду: отойдите в тень, остыньте и только потом идите плавать.
- Не стоит купаться натощак или сразу после еды.
- Ни в коем случае не заходите в воду во время грозы!
- Не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах и кругах. Если плаваете плохо, держитесь поближе к берегу, чтобы в любой момент коснуться дна ногами.
- Не приближайтесь к лодкам, катерам и более крупным судам.
- Не стоит долго находиться в воде – это может привести к переохлаждению организма. Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, силы ветра. Наиболее благоприятные условия - ясная безветренная погода от +25° С и вода не ниже +18° С. Если Вы почувствовали озноб, надо немедленно выйти на берег и сделать короткую, но энергичную пробежку.
- Если Вы почувствовали, что свело ногу - не паникуйте и не теряйтесь. Сделайте глубокий вдох и погрузитесь под воду с головой. Крепко ухватите рукой большой палец и сильно тяните ступню на себя, пока нога не выпрямится полностью. Сразу же плывите к берегу.

Рассеянность и беспечность на воде и около воды могут привести к трагедии! Соблюдайте осторожность во время купания и водных игр, не забывайте о мерах безопасности, не теряйте бдительности. От этого зависят жизнь и здоровье.

Купайся с умом!

Самому хорошему пловцу не стоит забывать об осторожности и пренебрегать правилами безопасности на воде.

- Не заплывайте за знаки ограждения и предупреждающие знаки.
- Не ныряйте с разбега, заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур и избежать спазмов кровеносных сосудов. Если вы много времени провели на солнце, не спешите заходить в воду: отойдите в тень, остыньте и только потом идите плавать.
- Не стоит купаться натощак или сразу после еды.
- Ни в коем случае не заходите в воду во время грозы!
- Не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах и кругах. Если плаваете плохо, держитесь поближе к берегу, чтобы в любой момент коснуться дна ногами.
- Не приближайтесь к лодкам, катерам и более крупным судам.
- Не стоит долго находиться в воде – это может привести к переохлаждению организма. Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, силы ветра. Наиболее благоприятные условия - ясная безветренная погода от +25° С и вода не ниже +18° С. Если Вы почувствовали озноб, надо немедленно выйти на берег и сделать короткую, но энергичную пробежку.
- Если Вы почувствовали, что свело ногу - не паникуйте и не теряйтесь. Сделайте глубокий вдох и погрузитесь под воду с головой. Крепко ухватите рукой большой палец и сильно тяните ступню на себя, пока нога не выпрямится полностью. Сразу же плывите к берегу.

Рассеянность и беспечность на воде и около воды могут привести к трагедии! Соблюдайте осторожность во время купания и водных игр, не забывайте о мерах безопасности, не теряйте бдительности. От этого зависят жизнь и здоровье.