

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ (ДЛЯ ДЕТЕЙ)

Ежегодно происходят несчастные случаи на воде в летний период. Тонут не только взрослые, но и дети.

Чтобы не случилась беда, соблюдайте правила поведения на воде:

- не ходите купаться без сопровождения взрослых;
- купайтесь только в специально отведенных и оборудованных местах;
- не подавайте ложных сигналов тревоги;
- не заплывайте за оградительные знаки и не подплывайте близко к проходящим судам, лодкам, катерам;
- опасно заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил;
- если вас подхватило течение, плывите по диагонали к ближайшему берегу;
- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду, и сделав сильный рывок в сторону, выплывайте;
- при купании не доводите себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания;
- избегайте теплового удара, не находитесь длительное время на солнце;
- опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
- соблюдайте питьевой режим.

Помните: находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности, будьте предельно осторожны!