

ПАМЯТКА

Правила поведения на воде для обучающихся в летний период:

- ✓ Плавать в незнакомом водоеме, особенно в отсутствии знакомых взрослых людей, категорически запрещено!
- ✓ Купаться можно только в сопровождении и под присмотром взрослых;
- ✓ Детям, которые не умеют плавать или не слишком хорошо плавают самостоятельно, необходимо использовать плавательные круги, надувные матрасы или защитные жилеты;
- ✓ Нельзя заходить слишком далеко от берега, даже в случае использования защитных приспособлений;
- ✓ Нырять можно только в местах, которые специально для этого предназначены и оборудованы соответствующим образом. Категорически запрещается прыгать в воду с обрывов, мостов и любых других возвышений;
- ✓ Ни при каких обстоятельствах нельзя заплывать за буйки, установленные в любом оборудованном для купания месте;
- ✓ Если на пляже установлена специальная табличка «купаться запрещено», игнорировать ее категорически нельзя. В некоторых случаях подобную табличку заменяет флаг красного цвета;
- ✓ Если на воде неожиданно началось сильное течение, крайне не рекомендуется плыть против него. В подобной ситуации следует направляться по течению, стараясь максимально приблизиться к берегу;
- ✓ Нельзя плавать, купаться и просто входить в воду при наличии любых признаков заболевания, например, повышенной температуре тела, интенсивной боли или приступах тошноты;
- ✓ Нельзя купаться в воде, температура которой составляет менее 18 градусов по шкале Цельсия;
- ✓ Если сводит судорогой ногу, постарайтесь не впасть в панику, а ущипните или уколите себя за ногу, если сразу не поможет, то разотрите мышцы рукой.

Помните! Несоблюдение правил поведения на воде приводит к беде!