

город
Ульяновск



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ НА ВОДОЁМЕ ЛЕТОМ



ulmeriaru



На водоемах запрещается:

- ✓ купание в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями
- ✓ купание в необорудованных, незнакомых местах
- ✓ заплывать за буйки, обозначающие границы плавания
- ✓ подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и к другим плавсредствам



На воде необходимо помнить!



- ✓ Если устал, а до берега еще далеко, отдохни, приняв положение «лежа на спине»!
- ✓ Оказавшись в водовороте, не поддавайся панике. Сделай большой вдох и, погрузившись в воду, сделай сильный рывок и под водой плыви в сторону по течению, через несколько метров всплывай на поверхность
- ✓ Длительное пребывание в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам
- ✓ Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике

На водоемах запрещается:

- ✓ играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся
- ✓ подавать крики ложной тревоги
- ✓ плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах
- ✓ прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей



На воде необходимо помнить!



- ✓ Лучшая погода для купания: ясная безветренная погода
- ✓ Необходимая температура воды для купания: не ниже 18 градусов
- ✓ Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды
- ✓ Купайся там, где поблизости есть взрослые
- ✓ Если судорогой свело мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенную мышцу рукой. Удерживайся на воде и зови на помощь