

## **СОБЛЮДАЙ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ В ПЕРИОД КУПАЛЬНОГО СЕЗОНА**



**При наступлении тёплых солнечных дней люди стремятся к воде.  
В это время надо быть очень внимательными!**

### **Следует запомнить следующие правила:**

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17 - 19°. Плавать в воде можно не более 20 мин., причём это время должно увеличиваться постепенно, с 3 – 5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15 - 20 мин., а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон;
- не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечёт за собой остановку дыхания;
- не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;
- если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твёрдым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально для купания;
- не заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдохнуть» на воде, для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности лёгкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;
- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;
- не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в лёгкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;
- не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках вдали от берега. Ветром или течением их может отнести далеко, а волной – захлестнуть, из них может выйти воздух и они потеряют плавучесть.

**НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ КУПАНИЯ И ПЛАВАНИЯ  
ВЕДЁТ К НЕСЧАСТНЫМ СЛУЧАЯМ И ГИБЕЛИ НА ВОДЕ!**