



ПРАВИЛА

БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ

Отдых на водоеме - это прекрасная возможность оздоровить свой организм, укрепить здоровье и получить массу положительных эмоций.

**ЧТОБЫ ОТДЫХ ВОЗЛЕ ВОДОЕМА НЕ ОБОРНУЛСЯ ТРАГЕДИЕЙ,
СОБЛЮДАЙТЕ НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА:**

- ❗ Купайтесь в специально отведенных для этого местах, оборудованных пляжным инвентарем.
- ❗ Начинайте купание в солнечную безветренную погоду, при этом температура воды должна быть не ниже 20°C, а воздуха - 20-25°C.
- ❗ Лучшим временем для принятия водных процедур является время с 9.00 до 11.00 и с 17.00 до 19.00.
- ❗ Время первого купания должно составлять 2 - 3 минуты.
- ❗ Если вы не умеете плавать, не заходите в воду глубже, чем по пояс.
- ❗ После длительного нахождения на жаре заходите в воду медленно, иначе от резкого перепада температуры может остановиться дыхание.
- ❗ Не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорогам.
- ❗ Не входите и не ныряйте в воду в нетрезвом состоянии.
- ❗ Не ныряйте в незнакомых местах, не прыгайте в воду с мостов и обрывов – это может стать причиной серьезных травм, в том числе травм позвоночника.
- ❗ Если вы любите устраивать игры в воде, то будьте осторожны: не хватайте друг друга за руки или ноги. В азарте можно наглотаться воды и потерять сознание.
- ❗ В целях безопасности наденьте на ребенка спасательный жилет.

Взрослые!

Не оставляйте детей без присмотра!

**СОБЛЮДАЯ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ,
ВЫ СОХРАНИТЕ ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ!**

