

Помните, что в первую очередь на пляже необходимо надевать головной убор, так как может произойти солнечный удар.



Не играйте вблизи от воды в местах, где можно случайно упасть в воду на глубину.

Нельзя звать на помощь в шутку, если ничего не случилось. Первый раз взрослые прибегут, а на второй раз, когда дело будет серьезно-могут уже не поверить



Запрещается

- **заплывать в места сильного прибоя.**
Сильная волна может сбить с ног, ударить о камни, а последующие волны могут унести в море;
- **купаться у крутых обрывистых берегов с сильным течением,** в заболоченных и заросших растительностью местах. Если вас захватило сильным течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, постепенно приближаясь к берегу;
- **купаться в состоянии алкогольного опьянения;**
- **нырять с мостов, причалов, пристаней,** подплывать к близко проходящим лодкам, катерам, судам.

Соблюдение этих правил сделают
ваш отдых интересным и
безопасным

Муниципальное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения Емельяновского района»



*Правила безопасности
на воде*



Лето-прекрасная пора для отдыха, а вода-чудесное средство оздоровления организма.

Но купание приносит пользу лишь при разумном её использовании.

Отдыхая на воде, необходимо соблюдать правила поведения и меры безопасности:

- учиться плавать надо с самого раннего детства. Необходимо позаботиться о том, чтобы вся семья научилась плавать;
- купание должно происходить только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;
- Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в ней рекомендуется не более 20 минут, причем время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 мин;
- Не следует купаться раньше, чем через 1,5-2 часа после еды, иначе может наступить спазм и появиться рвота;



- лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, так как при охлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания и потеря сознания;
- нельзя отплывать далеко от берега, на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать;
- не устраивать в воде игр, связанных с захватами;
- не следует входить или прыгать в воду после долго пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, приводящее к остановке сердца;
- старайтесь не купаться в одиночку. Взрослым необходимо помнить, что оставлять детей без присмотра нельзя;
- важно знать, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном



Основными причинами гибели на воде являются:

- не умение плавать;
- употребление спиртного;
- нахождение детей без присмотра родителей;
- нарушение правил безопасности поведения на воде (отсутствие спасательных жилетов при катании в лодках и на катерах, ныряние в неглубокую воду-травмы шеи и головы о твердое дно водоема или бассейна)

Если взрослые гибнут в основном по собственной халатности, то гибель детей, как правило, на совести их родителей.

