



Это должен знать каждый отдыхающий у воды!

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19 °С, воздуха 20-25 °С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой. В воду нужно входить осторожно. Никогда не прыгайте с незнакомого берега — можно удариться головой о дно, о коряги, затопленные стволы деревьев или другие предметы, находящиеся на дне.

Не заплывайте далеко, вы можете не рассчитать своих сил. Если почувствуете усталость, не теряйтесь, не стремитесь быстрее доплыть до берега, лучше отдохните на воде. Для этого надо лечь на спину и поддерживать себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Когда почувствуете, что отдохнули, спокойно плывите к берегу.

Частой причиной несчастия на воде являются судороги (непроизвольное сокращение мышц). Они возникают при утомлении определенных групп мышц во время длительного и однообразного плавания, или при переохлаждении. Если судорожный спазм случился, когда пловец отплыл далеко, то ни в коем случае не следует лихорадочно плыть к берегу, т.к. резкие движения только усугубят дело. Нужно сделать следующее: глубоко вздохнув, поджать колени к груди, взять стопу в руки и резко потянуть на себя, удерживая в таком положении до исчезновения судороги, затем сильно размять сокращенную мышцу. После этого можно спокойно плыть к берегу, делая все движения плавно, без рывков.

Отдыхая у воды всей семьей, особое внимание надо уделять детям. Нельзя ни на минуту выпускать их из поля зрения. Купаться они должны только под наблюдением взрослых.

Ни на минуту не оставляйте детей без присмотра! Ослабление внимания - причина несчастных случаев с детьми!



Категорически **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

1. Купаться в местах, отмеченных предупредительными аншлагами;
2. Заплывать за пределы ограждений мест купаний;
3. Подплывать близко к проходящим судам, катерам, баржам, яхтам, лодкам;
4. Взбираться на технические предупредительные знаки;
5. Прыгать в воду с лодок, катеров и других плавучих средств;
6. Прыгать в воду в незнакомых местах;
7. Пользоваться для плавания досками, камерами от автомашин, надувными резиновыми подушками, и матрацами и другими плавающими предметами;
8. Шалить в воде;
9. Купаться в темное время суток.
10. Купаться в необорудованных местах на водоемах, пляжах и в других местах массового отдыха, где выставлены аншлаги с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями.

Статистика показывает - очень велик процент несчастных случаев, происходящих с людьми в нетрезвом состоянии. Алкогольное опьянение сопровождается снижением самоконтроля, переоценкой своих возможностей. При опьянении нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, появляется апатия и сонливость. **Помните! Купание в нетрезвом состоянии недопустимо!**

**Если вы попали в беду или стали свидетелем происшествия,
немедленно сообщите об этом по телефону «112».
ЕДДС Клинцовского района - тел. 5-72-00**