

Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание лишь тогда приносит пользу, когда отдыхающие знают правила поведения на водных просторах и соблюдают элементарные меры безопасности.

ГДЕ КУПАТЬСЯ?

Купаться можно только в специально отведённых местах для отдыха.



«КУПАЛЬНЫЙ СЕЗОН»

Начинать купание следует при температуре воды не ниже +18 градусов, при температуре воздуха не ниже +20 градусов, в безветренную погоду. Лучше всего купаться в открытых водоёмах в такое время суток, когда солнце греет, но нет опасности солнечных ожогов.

ЭТО ВАЖНО!

Когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые.

ОПАСНЫЕ ИГРЫ

- ❖ Не играй в тех местах, откуда можно упасть в воду.
- ❖ На воде не устраивай игр, связанных с захватами.
- ❖ Не ныряй в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные брёвна, камни, металлические конструкции и другие опасные предметы, столкновение с которыми может привести к серьезным травмам.

ОЦЕНИ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ

- ❖ Если не умеешь плавать, то не следует заходить в воду выше пояса.
- ❖ Если плаваешь не достаточно уверенно, то лучше плыви вдоль берега или по направлению к нему.
- ❖ Не заплывай далеко от берега – это опасно даже для умеющих хорошо плавать, т.к. можно не рассчитать свои силы.
- ❖ Не отплывай далеко от берега на надувных плавательных средствах (круги, матрасы и др.) – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для профессиональных пловцов.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ

- ❖ Не заплывай за буйки и другие знаки, которые определяют границы заплыва.
- ❖ Не подплывай к проходящим судам, не цепляйся за лодки.
- ❖ Не пытайся плавать на брёвнах, досках, самодельных плотках.
- ❖ Не купайся в штормовую погоду, в грозу, в местах сильного прибоя.

О ЧЁМ СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ?

- ❖ Входи в воду осторожно.
- ❖ Плавай в воде не более 20 минут, не доводи себя до озноба, так как при переохлаждении организма могут возникнуть судороги, остановиться дыхание и может наступить потеря сознания.
- ❖ Время купания увеличивай постепенно, начиная с 3-х – 4-х минут.
- ❖ Если вдруг появились судороги, не теряй спокойствия, постарайся удержаться на поверхности воды и громко зови на помощь. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайся панике.

- ❖ Попад в сильное течение, плыви по нему, стараясь приблизиться к берегу.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.



Строгое выполнение настоящих правил - гарантия вашей безопасности на воде!

БУЗ ВО «ВОКЦМП»
Сайт: vocmp.zdrav36.ru
Тел.: +7 (473) 2-12-59-84



В О К Ц М П

**БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**



**У ВОДЫ –
БЕЗ БЕДЫ!**

ВОРОНЕЖ 2018г.