

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

- **Купаться только в отведенных для этого местах.**
- **Не заплывать за знаки ограждения зон купания.**
- **Нельзя подавать ложные сигналы о помощи.**
- **Нельзя устраивать игры на воде, связанные с захватами.**
- **Нельзя подплывать к близко проходящим судам, лодкам.**
- **Нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды, поменяться рельеф дна, появиться посторонние предметы в воде.**

Меры безопасности при купании

- Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.
- Температура воды должна быть не ниже 17-19 . Находиться в воде рекомендуется не более 20 минут. Причем время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут.
- Лучше купаться несколько раз в день по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдет остановка дыхания и потеря сознания.
- Не следует выходить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечет остановку сердца.
- Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга.
- Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам.