

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КУПАЮЩИМСЯ В ОЗЕРЕ ИЛИ РЕКЕ



✓ отдохнуть, в воду входить быстро  
надо только на мелководье.

✓ купаться при температуре воды ниже 17  
– 19°C и температуре воздуха ниже 21 – 23°C.

✓ купания не должна превышать 15 - 20  
минут.

✓ пребывания в воде может привести к сильному  
переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.

Перед купанием надо

Не рекомендуется

Продолжительность

Длительное

Купание ночью

запрещено.

- ✓ Время купания определяется по местным условиям, но не ранее чем за 2 часа до приема пищи.

- ✓ При появлении усталости спокойно плывите к берегу.
- ✓ При появлении судорог, не теряйтесь, старайтесь удержаться на воде и зовите на помощь.
- ✓ При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а старайтесь помочь ему своими действиями.



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:



Не рекомендуется входить в воду разгоряченным.  
Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах.  
Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно.  
Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь.  
Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах.  
Не подавайте ложных сигналов бедствия.

### Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

- ✓ Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться.
- ✓ Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.
- ✓ Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.
- ✓ При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.



**В случае возникновения экстремальной ситуации на водоеме срочно звоните по телефону пожарно-спасательной службы «101» или единому телефону спасения «112»**