

Безопасное поведение на воде
зависит от взрослых

ПРАВИЛА ПО ПРЕДТВРАЩЕНИЮ УТОПЛЕНИЯ:

1 Всегда активно следите за детьми ЛЮБОГО возраста, независимо от умения ребенка плавать и держаться на воде.

2 Используйте надувные жилеты и нарукавники, как наиболее безопасные средства поддержки на воде.



3 Плавать в море и в бассейне в присутствии спасателя и с соблюдением его указаний.

4 Купайтесь только в специально отведенных местах, бассейне и на оборудованных пляжах.

Самое большое количество трагедий происходит именно в водоемах, не предназначенных для купания.

Категорически запрещено купаться у крутых обрывистых берегов, в водоемах с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах!



>19°

Температура воды должна быть не ниже 19°

<20 мин.

Находиться в воде рекомендуется не более 20 мин.

3-5 мин.

Время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 мин.

НЕЛЬЗЯ:

- 1** Входить в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, приводящее к остановке сердца.
- 2** Нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам, судам.
- 3** Отплывать далеко от берега на надувных матрасах и кругах.
- 4** Заплывать за ограждение.
- 5** Находясь на лодках, пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин и посреди фарватера реки.

Важно научить ребенка не паниковать и понимать, как нужно себя вести и что предпринимать в критической ситуации

**ПОЗАБОТЬСЯ О БЕЗОПАСНОСТИ
ВАШЕГО РЕБЕНКА!**

**СЛЕДИТЕ ЗА ДЕТЬМИ,
ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ
УМЕЮТ ПЛАВАТЬ!**

при охлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания и потеря сознания

