



# Правила безопасности на воде





## Лучшее время для купания

Самое подходящее время — утро или вечер, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.



## Продолжительность и благоприятные условия

Продолжительность зависит от температуры воздуха и воды, влажности, силы ветра.

*Наиболее благоприятные условия:*

- *ясная безветренная погода;*
- *температура воздуха более +25°C;*
- *температура воды не ниже 18–19°C*

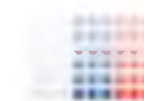


## Если возникла судорога

Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации:

- ✓ сделайте глубокий вдох, погрузитесь вертикально в воду с головой;
- ✓ выпрямите ноги, руками сильно потяните большие пальцы ног на себя.

*Если судороги не проходят, ложитесь на спину и плывите к берегу, работая руками. Если поражены руки, работайте ногами. Все силы используйте для выхода из ситуации, подавления страха и паники.*



## Место для купания

Выбирайте пляжи, официально допущенные к эксплуатации: на них дежурят спасатели и медицинские работники.

В походе или отдыхая на «диком» водоеме, не забывайте об опасностях, которые таит вода:

- не купайтесь и не ныряйте в незнакомом месте.
- не заплывайте далеко.





## **!** Правила поведения и меры безопасности на воде

***Не оставляете детей у воды без присмотра!***

**НЕ** выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам.

**НЕ** устраивайте в воде игр, связанных с захватами.

**НЕ** плавайте на надувных матрасах  
*(они предназначены для загорания на берегу).*

**НЕ** заходите в воду в состоянии алкогольного опьянения.