Правила поведения на воде

02.07.2024г.

Лето – это время отпусков, поездок на море и просто вылазок к водоёмам, особенно в жару. Чтобы отдых не превратился в трагедию, необходимо помнить о технике безопасности на воде.

Во избежание несчастного случая на воде:

**Необходимо:**

* Купаться на специально оборудованных пляжах.
* Научиться плавать
* Если ребёнок не умеет плавать, то надевать на него специальные нарукавники, круги и жилеты
* Проводить водные процедуры через 1,5 часа после еды

Если воздух прогрелся до 25 градусов, в то время как температура воды находится на уровне около 18 градусов, максимальное время нахождения в воде может быть не более 15 минут.

**Нельзя:**

* Прыгать с вышек и обрывов без предварительной проверки дна
* Переплывать водоёмы и заплывать за буйки
* Купаться в нетрезвом виде
* Плавать в воде, если её температура ниже 16 градусов, иначе можно потерять сознание и получить судороги
* Играть в воде опасные игры, особенно в игры «Я тону» и далее
* Далеко отплывать от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать
* Находясь в лодках, ОПАСНО – пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин, посреди фарватера реки
* Оставлять детей без присмотра возле воды, даже на мелководье
* Разрешать купаться детям в незнакомых местах, прыгать с обрывов
* Заходить в воду без надувных кругов и дальше чем по пояс, если рёбенок не умеет плавать.

помощник-врача гигиениста Толстик А.П.