



# БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ВОДЕ





## В каком месте лучше купаться?

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

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

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



## В какое время идти на пляж?

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



## В какую погоду лучше купаться?

Наиболее благоприятные условия:

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



## Что делать, если в воде 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.*



## **!** Какие меры безопасности необходимо соблюдать?

*Не оставлять детей у воды без присмотра!*

**НЕ** выплывать на судовой ход и не приближаться к судам.

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

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

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