Правила безопасного отдыха у водоемов.

Вот и настало долгожданное для многих лето. Солнце стало намного ярче и теплее. Лето у всех ассоциируется с отдыхом на природе, ну и конечно же, с отдыхом у воды. А как ждали этого дети!

Открытые водоемы, это безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана, а знание элементарных правил просто необходимо.

Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше, чем через час-полтора после приема пищи.

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, пикники.

Перед купанием следует отдохнуть. 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.

Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и нахлебаться воды. 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.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Помните, что основными причинами гибели людей на водоемах являются несоблюдение правил элементарной безопасности при купании в незнакомых местах, отдых у водоемов в состоянии алкогольного опьянения и конечно же купание детей без присмотра взрослых.

Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

Телефоны экстренной службы спасения 01, 101, 112!!!