КАЖДОМУ СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧТО ВОДА ОШИБОК НЕ ПРОЩАЕТ ОТДЫХАЯ, НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЕЙШИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРИ КУПАНИИ ВЫПОЛНЯТЬ ИХ ТОЧНО.

1,. Купайтесь лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегревания. Температура воды должна быть не ниже + 17-19 градусов, в более холодной - находиться опасно.

1. Плавайте в воде не более 20 минут, при этом это время должно увеличиваться постепенно, начиная: с 3-4 минут.
2. Не доводите себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, остановка дыхания, потеря сознания. Лучше купаться по несколько раз по 15-20 минут.
3. Не входите не ныряйте в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что приводит к остановке дыхания.
4. Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.
5. Если нет поблизости оборудованного пляжа, выбирайте безопасное для купания место с постепенным уклоном и твердым и чистым дном. В воду заходите осторожно. Никогда не ныряйте в незнакомых местах. Даже накануне это место было безопасным для прыжков, то за ночь могли что-то бросить в воду или течением могло принести опасные предметы.
6. Не прыгайте в воду с сооружений, не приспособленных для этого и в местах, где неизвестна глубина и состояние дна.

8. Не заплывайте далеко от берега, особенно за буи, потому, что можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не теряйтесь и не пытайтесь быстрее доплыть до берега. Научитесь «отдыхать» на воде, перевернувшись на спину.

9. Если Вас захватило течением, не стремитесь бороться с мим. Нужно плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу.

1. Очень осторожно плавайте на надувных матрасах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной - захлестнуть, с них может выйти воздух и они потеряют плавучесть.
2. Не допускайте грубых игр на воде: подплывать под тех, кто купается, хватать их за ноги, «топить», подавать ошибочные сигналы о помощи и др.
3. Купание детей без присмотра взрослых строго запрещено! Учиться плавать обязательно необходимо под руководством инструктора или родителей.
4. Не оставляйте возле воды малышей, Они могут оступиться и упасть, захлебнуться или упасть в яму.

14. Не заплывайте за ограничительные знаки, которые ограничивают  
акваторию с проверенным дном, определенным дном, определенной  
глубины, и где гарантированно отсутствие водоворотов и других опасностей.

Государственный инспектор

Купинского инспекторского отделения

ФКУ Центра ГИМС МЧС России по НСО С.В. Емельянов