

# ОСТОРОЖНО ВОДА!

В разгаре лето, школьные каникулы. Дети отдыхают, играют, купаются, загорают, придумывают различные забавы, находясь на водоемах. И часто не представляют себе опасности купания в местах запрещенных для купания. В таких местах часто на дне находятся опасные предметы, бьют холодные ключи да сама вода опасна в санитарно-эпидемиологическом отношении. Спасательные посты имеются не везде, да и спасатели не всегда могут успеть

За три недели июня произошло 4 несчастных случая на воде, причем три из них с детьми. В двух случаях спасатели успели. Один ребенок погиб купаясь на котловане где поста нет, свело ногу судорогой и помочь было некому.

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19 С<sup>0</sup>, воздуха 20-25 С<sup>0</sup>. Надо помнить, что на воде, как и с огнем, шутки плохи. Чтобы избежать беды, необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде.

## **ПОМНИТЕ:**

- купаться можно только в местах разрешенных для купания;
- нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья и т.д.;
- нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки;
- если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.
- если у тебя свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы. Также можно уколоть сведенную конечность любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).

1. Научись плавать (это главное).
2. Если ты плохо плаваешь - не доверяйся надувным матрасам и кругам.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

*Отдел по делам ГО и ЧС по Ленинскому району.*