

РЕБЯТА! Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, на катамаранах, гидроциклах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать. Вот почему первым условием безопасности на воде является умение плавать. Однако и умеющий плавать должен быть дисциплинированным, постоянно соблюдать осторожность и правила поведения на воде. Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

- Не стой и не играй в тех местах, откуда можно упасть в воду! Оступиться можно легко и незаметно, а глубина водоёма может быть очень большой.
- Не ныряй в незнакомых местах! Под водой могут оказаться опасные предметы и ты получишь травму.
- Не используй для плавания самодельные устройства! От сильного течения и твоего веса самодельный плот может опрокинуться или развалиться.
- Купайтесь только в разрешённых местах, на оборудованных пляжах! За безопасностью там следят спасатели.
- Не заплывайте далеко от берега на надувных матрацах, так как матрас или другой подобный предмет может неожиданно спустить воздух и тебе придётся плыть самому!
- В воде избегайте вертикального положения. Не ходите по илистому и заросшему водорослями дну. Да и вода на дне намного холоднее.
- Не боритесь с сильным течением! Не надо напрасно тратить силы. Плывайте по течению постепенно приближаясь к берегу!
- Перед купальным сезоном обязательно посетите врача! Если ты недавно переболел, отдых на водоёме может резко ухудшить твоё здоровье.
- Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь! После приёма пищи сделайте перерыв 1,5 – 2 часа! Не купайтесь при температуре: воды – ниже 18 воздуха – ниже 22.
- При сильном ветре тоже лучше остаться дома.