

Чек-лист для родителей: безопасность на воде

РФ



объясняем.рф

Где и когда купаться?



Купаться можно только на **оборудованном пляже**: там дежурят спасатели, а на дне нет острых камней и опасных предметов.

Лучше плавать до полудня или после обеда, ближе к вечеру, когда солнце уже печёт **не так сильно**, а вода достаточно прогрета.



РФ

Другие правила

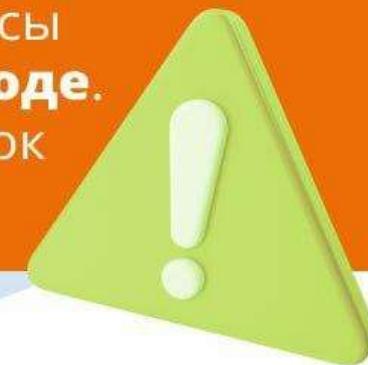
**Нельзя нырять
с мостов
и причалов:**
под водой могут
оказаться камни.



**Нельзя подплывать
к лодкам, катерам
и судам:** вас может
затянуть под них.



Нарукавники, круги и надувные матрасы
не гарантируют безопасность на воде.
Нельзя плавать с ними там, где ребёнок
уже не достаёт ногами до дна.



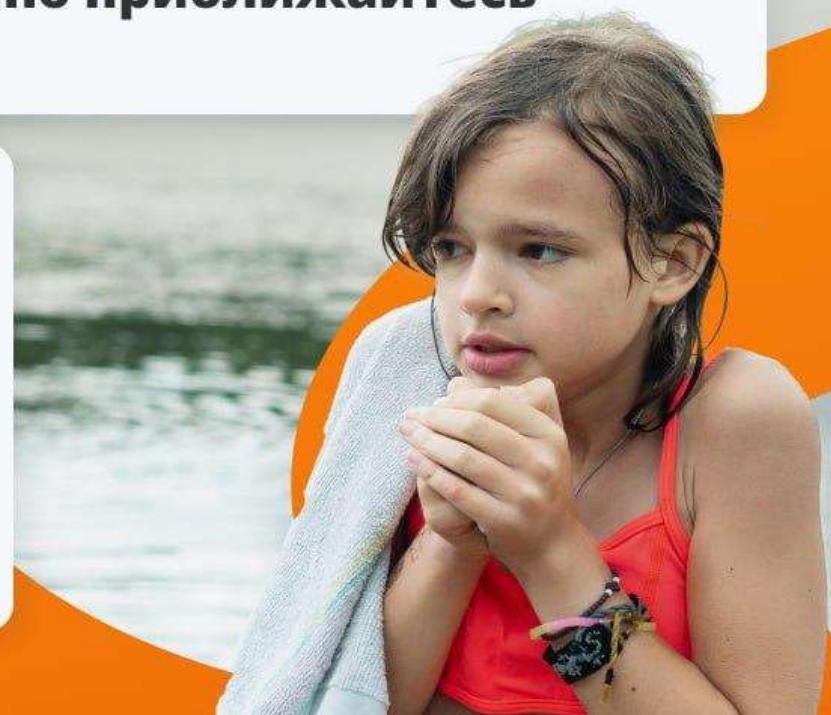
Купаться можно только со взрослыми!



Нельзя заходить в море в шторм. Следует опасаться больших волн, водоворотов и течений — не заплывайте далеко.

Сильное течение бывает и в реках. Если чувствуете, что вас уносит, не сопротивляйтесь — **плывите по течению и постепенно приближайтесь к берегу.**

Если вы **замёрзли,**
выходите из воды.
От переохлаждения у человека могут начаться судороги — и он не сможет плавать.



Купание в жару

РФ

Нельзя бежать купаться, как только вы пришли на пляж. Сначала нужно раздеться, **посидеть немножко на берегу и остыть**, а после постепенно заходить в воду.

В жаркую погоду детям обязательно надо носить кепки или панамы.

