

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

**ДЕТЯМ БЕЗ СОПРОВОЖДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ НАХОДИТСЯ ВБЛИЗИ ВОДОЕМА И, ТЕМ БОЛЕЕ, КУПАТЬСЯ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО!**

## ПОМНИТЕ!

**НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ – ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ!**

- Время пребывания ребенка в воде нужно увеличивать постепенно, начиная с 5-7 минут.
- Малышам не желательно прибывать в воде дольше 15 минут, подростки могут купаться до получаса.
- Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.
- Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.
- Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.
- Не следует ходить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.
- Если вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.

**Паника – частая причина трагедий на воде.**

**НИКОГДА НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ!**

- Купаться можно только в разрешенных местах.
- Избегайте игр в тех местах, откуда можно упасть в воду.
- Не устраивайте игры на воде, связанные с захватами.
- Самодельные устройства для плавания – ОПАСНЫ! Они могут не выдержать ваш вес и перевернуться!
- Будьте осторожны! Избегайте мест купания с илистым и заросшим дном!
- Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.
- Внимание! Заплывать за буйки ОПАСНО: можно попасть под лодку или катер.
- Нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования: бакены, буйки и т.д.
- Нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зоны заплыва и выплывать на фарватер.
- Нельзя купаться в штормовую погоду или местах сильного прибоя.
- Помните! Сильное течение может привести к гибели! Не боритесь с сильным течением, плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу!
- Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- Если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь.
- Нельзя подавать крики ложной тревоги.

(4942) 45-01-35  
г. Кострома, ул. Ленина, 151  
сmp@lpu.dzo-kostroma.ru  
ok.ru/zdorovaya.kostroma/  
vk.com/zdorovaya\_kostroma



ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области»



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

