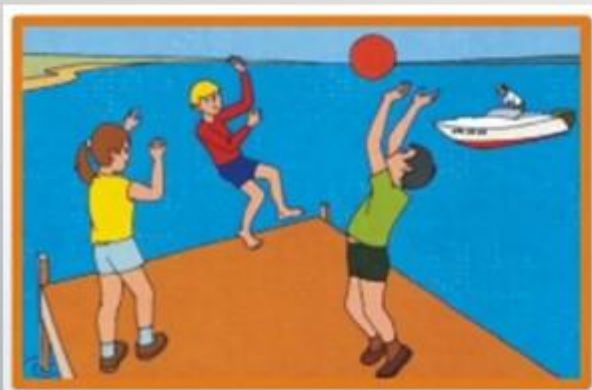


ПАМЯТКА О БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД





- **ПОМНИТЕ: КУПАНИЕ В НЕТРЕЗВОМ ВИДЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАГИЧЕСКОМУ ИСХОДУ! ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ДО И ВО ВРЕМЯ НАХОЖДЕНИЯ В ВОДЕ ИЛИ У БЕРЕГОВОЙ ЛИНИИ. АЛКОГОЛЬ УХУДШАЕТ ЧУВСТВО РАВНОВЕСИЯ, КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ И САМОКОНТРОЛЬ.**
- **НЕ УМЕЮЩИМ ПЛАВАТЬ КУПАТЬСЯ ТОЛЬКО В СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННЫХ МЕСТАХ ГЛУБИНОЙ НЕ БОЛЕЕ 1-2 МЕТРА!**
- **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ КУПАНИЕ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ, ОБОРУДОВАННЫХ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИМИ АНШЛАГАМИ «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»**
- **ПОМНИТЕ! ТОЛЬКО НЕУКОСНИТЕЛЬНОЕ СОБЛЮДЕНИЕ МЕР БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ МОЖЕТ ПРЕДУПРЕДИТЬ БЕДУ.**

ПРИ КУПАНИИ НЕДОПУСТИМО:



- 1. ПЛАВАТЬ В НЕЗНАКОМОМ МЕСТЕ, ПОД МОСТАМИ И У ПЛОТИН.
- 2. НЫРЯТЬ С ВЫСОТЫ, НЕ ЗНАЯ ГЛУБИНЫ И РЕЛЬЕФА ДНА.
- 3. ЗАПЛЫВАТЬ ЗА БУЙКИ И ОГРАЖДЕНИЯ.
- 4. ПРИБЛИЖАТЬСЯ К СУДАМ, ПЛОТАМ И ИНЫМ ПЛАВСРЕДСТВАМ.
- 5. ПРЫГАТЬ В ВОДУ С ЛОДОК, КАТЕРОВ, ПРИЧАЛОВ.
- 6. ХВАТАТЬ ДРУГ ДРУГА ЗА РУКИ И НОГИ ВО ВРЕМЯ ИГР НА ВОДЕ.



УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ: РОДИТЕЛИ!

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ НА ВОДОЕМАХ ВО МНОГИХ СЛУЧАЯХ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ВАС!

- **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО КУПАНИЕ:**

- - ДЕТЕЙ БЕЗ НАДЗОРА ВЗРОСЛЫХ;
- - В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ;
- - НА НАДУВНЫХ МАТРАЦАХ, КАМЕРАХ И ДРУГИХ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВАХ (БЕЗ НАДЗОРА ВЗРОСЛЫХ);

- **НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:**

- - ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВОЙТИ В ВОДУ, СДЕЛАЙТЕ РАЗМИНКУ, ВЫПОЛНИВ НЕСКОЛЬКО ЛЕГКИХ УПРАЖНЕНИЙ.
- - ПОСТЕПЕННО ВХОДИТЕ В ВОДУ, УБЕДИВШИСЬ В ТОМ, ЧТО ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ КОМФОРТНА ДЛЯ ТЕЛА (НЕ НИЖЕ УСТАНОВЛЕННОЙ НОРМЫ).
- - НЕ НЫРЯТЬ ПРИ НЕДОСТАТОЧНОЙ ГЛУБИНЕ ВОДОЕМА, ПРИ НЕОБСЛЕДОВАННОМ ДНЕ (ОСОБЕННО ГОЛОВОЙ ВНИЗ!), ПРИ НАХОЖДЕНИИ ВБЛИЗИ ДРУГИХ ПЛОВЦОВ.
- - ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КУПАНИЯ - НЕ БОЛЕЕ 30 МИНУТ, ПРИ НЕВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ - НЕ БОЛЕЕ 5-6 МИНУТ.
- - ПРИ КУПАНИИ В ЕСТЕСТВЕННОМ ВОДОЕМЕ НЕ ЗАПЛЫВАТЬ ЗА УСТАНОВЛЕННЫЕ ЗНАКИ ОГРАЖДЕНИЯ, НЕ ПОДПЛЫВАТЬ БЛИЗКО К МОТОРНЫМ ЛОДКАМ И ПРОЧИМ ПЛАВАТЕЛЬНЫМ СРЕДСТВАМ.
- - ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПЕРЕГРЕВАНИЯ ОТДЫХАЙТЕ НА ПЛЯЖЕ В ГОЛОВНОМ УБОРЕ.
- - НЕ ДОПУСКАТЬ СИТУАЦИЙ НЕОПРАВДАННОГО РИСКА, ШАЛОСТИ НА ВОДЕ.

