

ПАМЯТКА



Пусть солнце греет, вода освежает,
а правила — защищают!

Правило 1. Солнце и вода.

Берегись перегрева! Всегда носи головной убор и пей воду.



Не забегай с разбегу в холодную воду после долгого пребывания на солнце — заходи постепенно.

Правило 2. Буйки — твои друзья.

Никогда не заплывай за буйки! Они установлены не просто так: за ними начинается опасная глубина или судоходная зона.



Правило 3. Незвестное дно.

Не ныряй и не прыгай в воду в незнакомых местах! На дне могут скрываться острые камни, коряги, стекло или может оказаться слишком мелко.



Купайся там, где есть табличка «Купаться разрешено» и где дежурят настоящие спасатели.

Правило 4.

Самодельные плоты — это риск!

Не используй для катания на воде самодельные плоты, бревна или доски. Они очень ненадежны и могут развалиться или перевернуться в любой момент.



Правило 5. Осторожно: переохлаждение.

Даже в самую жаркую погоду находишься в воде не более 10–15 минут.



Если чувствуешь дрожь или появились «мурашки» — немедленно выходи на берег греться и вытираться полотенцем!

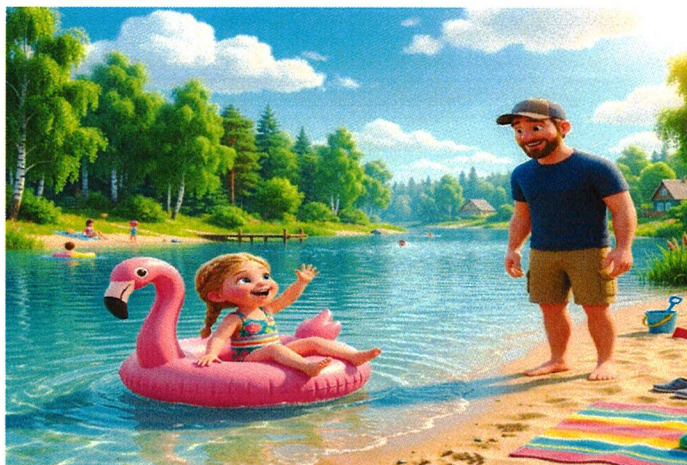
Правило 6. Лодки и катера .

Держись подальше от проплывающих катеров и лодок. Если катаешься сам — сиди смирно, не садись на борт и не раскачивай лодку. Обязательно надень спасательный жилет!



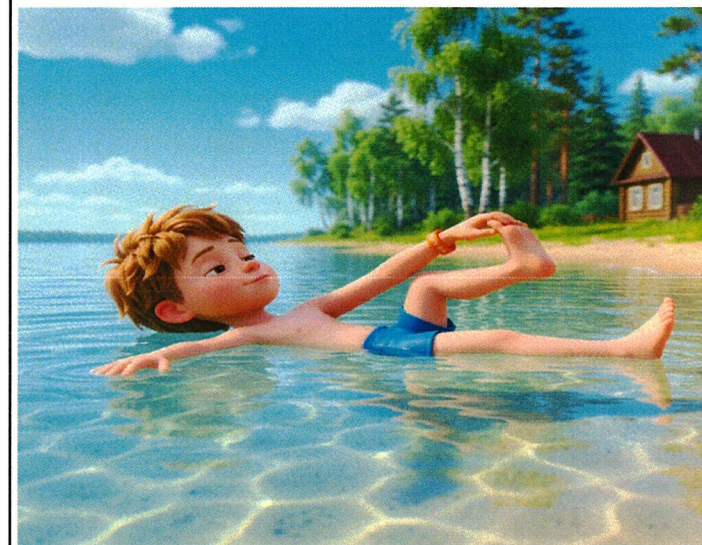
Правило 7. Надувные игрушки.

Плывать на надувных матрасах и кругах можно только вдоль берега и под присмотром взрослых. Ветер или течение могут незаметно унести тебя далеко от суши!



Правило 8. Если свело ногу (судорога)

Если в воде у тебя свело судорогой ногу — главное, не паникуй! Набери в легкие воздух, распрями ногу и сильно потяни на себя за большой палец ноги.



Правило 9. Игрушки, унесенные ветром.

Играй в мяч или бадминтон подальше от воды. Если твой мяч, круг или игрушку унесло ветром от берега — не пытайся догнать их в плывь! Ты можешь быстро устать, и сил на обратный путь не останется.

Игрушка не стоит твоей жизни.

