

# Правила безопасного поведения на водоемах



Никто не представляет себе летнюю жизнь без плавания. И это верно, потому что плавание способствует улучшению работы всех систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной.

Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи.

Кроме того, плавание закаливает организм, частая смена температур внешней среды вырабатывает в организме защитные реакции. В результате повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Отдыхая в средней полосе, всегда хочется выехать на почти безлюдное место, где вода почище и мусора поменьше. Но при этом следует придерживаться определенных правил, при посещении данных мест!

Не купаться в незнакомом месте, где нет других купальщиков, в таких местах могут оказаться затопленные коряги, холодные ключи (от которых ноги может сводить судорогой), глубокие ямы и осколки стекла. Обращайте внимание на цвет и запах воды (прозрачность воды должна быть не менее 1 метра); не стоит купаться с ребенком в водоемах, в которые заходят животные. Плавающие в водоеме утки и другие птицы - могут быть признаком непригодной для купания человека воды.

Дети могут купаться только в сопровождении взрослых. Необходимо постоянно следить за поведением детей в воде - ни в коем случае детям не хвататься за руки и ноги друг друга, иначе есть риск наглотаться воды. А легкие человека всего за 10 секунд заполняются водой;

Соблюдайте перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 – 50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10 – 15 минут.

Запрещается организовывать и проводить любые мероприятия на воде в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов, переправ портов и других гидротехнических сооружений; подплывать к любым судам, как движущимся, так и стоящим на якорной стоянке, особенно к затопленным или частично затопленным плавательным средствам и плавающему топляку.

**РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ, ЧТО КОГДА ДЕТИ ИГРАЮТ В ВОДЕ, ОНИ ШУМЯТ.  
ЕСЛИ ШУМ СТИХ - ПОДОЙДИТЕ И ВЫЯСНИТЕ, ПОЧЕМУ!**