

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КУПАЮЩИМСЯ В ОЗЕРЕ ИЛИ РЕКЕ.

**Нарушение правил купания и плавания ведет к несчастным случаям, к гибели на воде.**

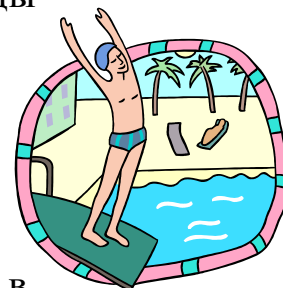


1. Первое купание нужно начинать в безветренную солнечную погоду при температуре воды 18°-20°. В воде не следует оставаться более 1-5 минут. Длительность времени последующих купаний можно доводить до 15 минут. ечать
2. Купаться рекомендуется два раза в сутки – утром и вечером, в заведомо безопасных или специально отведенных для этого местах.

3. Вода в выбранном для купания месте должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям, заструг и т.п.

4. Следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому.

5. После приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу; купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца.



6. Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.

7. Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде.

8. Нырять можно лишь в местах, специально для этого отведенных и оборудованных. Прыгать головой в воду с плавучих сооружений опасно, так как под водой могут быть опасные для жизни предметы.



9. Очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. «Пьяный в воде – наполовину утопленник» – говорит мудрая народная пословица.

10. Большую опасность представляет собой купание и плавание с досками, бревнами, надутыми резиновыми автомобильными камерами и надувными средствами.