

**Любят детки на волнах
Плыть на надувных кругах.
Или на цветных матрасах
Нравится им покататься.
Только правило одно
Никогда не забывай!
На матрасах и кругах,
Далеко не заплывай!
Они могут прохудиться
Затонул и был таков.
Вряд ли кто-то докричится
До далеких берегов.**



Наш адрес:

347320, Ростовская область,

г. Цимлянск

ул. Советская, 44

телефон: 8 (86391) 2- 27 -96

e-mail: ziml_bib@mail.ru

Составитель: заведующий
отделом по обслуживанию детей
МБУК ЦР «ЦМБ»
Логачева О.В.

**Отдел по обслуживанию
детей**

МБУК ЦР «ЦМБ»

6+

Правила поведения на воде



**г. Цимлянск
2022 г**

Наступает летний сезон. Отдыхающие устремляются на отдых поближе к воде. Радость пребывания на водоемах может омрачить ваш отдых, если не соблюдать правила поведения на воде:

- 1. Купаться и загорать лучше на оборудованном пляже; никогда не купайтесь в незнакомых местах!**
- 2. Не купайтесь в загрязнённых водоёмах!**
- 3. Если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса.**
- 4. Не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!**
- 5. Находиться в воде рекомендуется не более 10-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги.**

6. Если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды.

7. Нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц.

8. Если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине.

9. Если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу.

ПОМНИТЕ:

Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей.

Соблюдение несложных требований безопасности сохранит жизнь и здоровье ребенку.

