

# БЕЗОПАСНАЯ ВОДА

При наступлении тёплых солнечных дней люди стремятся к воде. В это время надо быть особенно внимательными.

## СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Не доводите себя до озноба: могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15 минут, а в перерывах поиграть в подвижные игры;

- не входите в воду после долгого пребывания на солнце. Это может вызвать рефлекторное сокращение мышц, что повлечёт за собой остановку дыхания.

- не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует правильную работу сосудов в головном мозге;

- никогда не купайтесь в необорудованных местах;

- не заплывайте далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться быстрее доплыть до берега. Нужно «отдохнуть» на воде;



- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте по течению, постепенно, под небольшим углом приближаясь к берегу;

- не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.