



ПАМЯТКА О ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

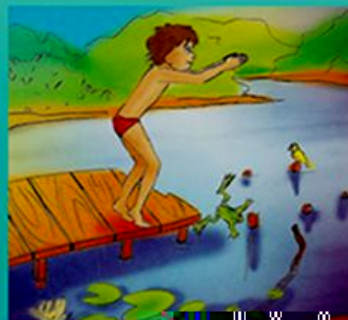


Купайтесь только на оборудованных пляжах. Не перегревайтесь и не переохлаждайтесь. Купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19°C, воздуха 20-25°C.

Не заплывайте далеко, особенно за буйки. Можно не рассчитать своих сил. Если вы почувствовали усталость, не стремитесь быстрее доплыть до берега. Перевернитесь на спину и, поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, «отдохните» на воде.



Катаясь на лодке, обязательно пользуйтесь спасательными жилетами. Нельзя допускать шалости во время движения лодки – это опасно для жизни! Нельзя садиться на борт лодки и перегибаться через него. Нельзя раскачивать лодку – она может перевернуться.



В жаркую погоду не купайтесь в холодной воде. Не пейте холодную воду. Не ешьте мороженое и холодные напитки. Не загорайте на солнце. Не ложитесь спать на мокрое полотенце. Не купайтесь в темноте. Не купайтесь в одиночестве. Не заплывайте далеко от берега. Не играйте с мячом и другими предметами в воде. Не прыгайте с высоты в воду. Не катайтесь на лодке без взрослых. Не садитесь на борт лодки. Не перегибайтесь через борт лодки. Не раскачивайте лодку. Не пейте алкоголь. Не курите. Не употребляйте наркотики. Не употребляйте запрещенные препараты. Не употребляйте препараты, снижающие внимание. Не употребляйте препараты, снижающие реакцию. Не употребляйте препараты, снижающие координацию. Не употребляйте препараты, снижающие память. Не употребляйте препараты, снижающие интуицию. Не употребляйте препараты, снижающие инстинкты. Не употребляйте препараты, снижающие интеллект. Не употребляйте препараты, снижающие интуицию. Не употребляйте препараты, снижающие инстинкты. Не употребляйте препараты, снижающие интеллект.

Не пейте алкоголь. Не курите. Не употребляйте наркотики. Не употребляйте запрещенные препараты. Не употребляйте препараты, снижающие внимание. Не употребляйте препараты, снижающие реакцию. Не употребляйте препараты, снижающие координацию. Не употребляйте препараты, снижающие память. Не употребляйте препараты, снижающие интуицию. Не употребляйте препараты, снижающие инстинкты. Не употребляйте препараты, снижающие интеллект.

Не пейте алкоголь. Не курите. Не употребляйте наркотики. Не употребляйте запрещенные препараты. Не употребляйте препараты, снижающие внимание. Не употребляйте препараты, снижающие реакцию. Не употребляйте препараты, снижающие координацию. Не употребляйте препараты, снижающие память. Не употребляйте препараты, снижающие интуицию. Не употребляйте препараты, снижающие инстинкты. Не употребляйте препараты, снижающие интеллект.



Не пейте алкоголь. Не курите. Не употребляйте наркотики. Не употребляйте запрещенные препараты. Не употребляйте препараты, снижающие внимание. Не употребляйте препараты, снижающие реакцию. Не употребляйте препараты, снижающие координацию. Не употребляйте препараты, снижающие память. Не употребляйте препараты, снижающие интуицию. Не употребляйте препараты, снижающие инстинкты. Не употребляйте препараты, снижающие интеллект.

-

-

-

-

-

Безопасное поведение на пляже



Купайся только в разрешенных для этого местах. Помни: таблички «Купание запрещено» стоят не просто так!



В водоем заходи только там, где вода наиболее прозрачна, дно ровное – песок или галька – и нет сильного течения.



На пляж с собой не забудь захватить головной убор, чистую воду, крем от солнечных ожогов.



Не входи с разбегу в холодную воду, если ты долго находился под жарким солнцем – резкая смена температуры вредит организму.



Грубые игры на воде недопустимы: нельзя в шутку топить товарищей, подныривать под плывущего человека или делать вид, будто ты тонешь.

Солнечная погода



Не забывай носить головной убор на солнце, длительное нахождение под прямыми солнечными лучами может привести к солнечному удару.



Защищай кожу специальными средствами, они защищают не только от ожогов, но и от вредных ультрафиолетовых лучей.



Пей больше чистой минеральной воды. Именно она лучше всего утоляет жажду.



Помни, что самое жаркое время с 12.00 до 15.00, в это время лучше находиться в тени.