

## ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- ▶ Заплывать за знаки, обозначающие границы заплыва, взбираться на буи и другие технические сооружения.
- ▶ Купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах.
- ▶ Прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок, плотов, катамаранов.
- ▶ Подплывать близко к идущим судам.
- ▶ Допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся.
- ▶ Перемещаться в лодке с места на место при катании.
- ▶ Подавать ложные сигналы бедствия.
- ▶ Использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и др. вспомогательные средства, не предназначенные для этих целей.
- ▶ Загрязнять и засорять водоемы.

В работах над буклетом были использованы фотоматериалы Гродненской областной организации ОСВОД.  
Редактор: председатель ОСВОД гродненской области ШУРВА Сергей Иванович.  
Главный консультант: АЛЕКСЕЕВ Олег Алексеевич.  
Художник-дизайнер: ЦИТКОВСКИЙ Александр Сергеевич.



**Ребята!**  
**Будьте осторожны**  
**на воде!**  
**Помните,**  
**что соблюдение мер**  
**предосторожности –**  
**главное условие**  
**безопасности**  
**на воде!**



Гродненская областная организация  
республиканского государственного  
общественного объединения  
ОСВОД



**Советы ОСВОД**  
**школьнику о мерах**  
**предосторожности**  
**на воде**



Купание, отдых у водоемов, прогулки на лодках – закаляют и укрепляют здоровье, придают бодрость, повышают трудоспособность.

Однако вода не всегда приносит радость. Причина: несчастные случаи, вызванные несоблюдением элементарных правил поведения на воде.



### ДО КУПАНИЯ

Для купания лучше выбирать заведомо безопасные или специально отведенные места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильных течений и водоворотов.

Начинать купаться следует в солнечную безветренную погоду, при температуре 20 – 25 градусов, воды – 17 – 19 градусов.

После еды можно купаться не ранее, чем через час-полтора. Не кушайте натошак.

Перед купанием надо отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физических нагрузок.



### ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ

Входить в воду нужно осторожно. На неглубоком месте остановитесь и быстро окунитесь с головой.

Не рекомендуется часто выходить из воды и стоять мокрым на ветру. В воде можно находиться 10 – 15 минут. Не доводите себя до озноба, это приводит к переохлаждению, от которого появляются, опасные в воде, судороги.

При судорогах – не теряйтесь! Измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы. Стараясь удержаться на поверхности воды – плывите к берегу.

Попав в сильное течение, не плывите против него. Используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.

Не следует подплывать к водоворотам – это самая большая опасность на воде. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплывите на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Освободитесь от растений руками, подтянув ноги и постарайтесь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли.

### ПОСЛЕ КУПАНИЯ

Выйдя из воды, вытрите тело насухо, разотрите его полотенцем или ладонью, быстро оденьтесь и пройдите.

Не лежите после купания на солнце. Лучше отдохните в тени, а солнечные ванны принимайте до купания. Купаться рекомендуется не более двух раз в сутки.

