

Памятка для родителей и детей (купальный сезон)



➤ **Купайся только в специально оборудованных местах** - на благоустроенных пляжах и в бассейнах.

➤ **Если вы с друзьями отдыхаете рядом с «диким»**

водоемом, следует заходить в воду только там, где она чистая, дно песчаное и нет сильного течения.



➤ **Если день очень жаркий**, в воду заходи медленно - быстрая смена температуры плохо влияет на организм, резкое погружение может даже привести к остановке дыхания!



➤ **Отдыхать на пляже без головного убора ни в коем случае нельзя** - ты рискуешь получить солнечный удар, даже если день облачный. Стоит

захватить с собой и крем, защищающий кожу от солнца.

➤ **На воде не подвергай риску себя и других купающихся:** не нужно грубых игр и шуток типа ложных криков о помощи, не стоит подныривать под плывущего человека или топить его.



➤ **Не находишься в воде дольше 10-15 минут подряд, выходи на берег погреться.** Переохлаждение может привести к судорогам. Если тебе свело ногу или руку, немедленно выбирайся на берег. Если ты отплыл далеко - перевернись на спину, чтобы не захлебнуться, ущипни или уколи чем-нибудь сведенное судорогой место.



➤ **Плавай на надувном матрасе только вдоль берега!** Не заплывай далеко - он может перевернуться, сдуться, лопнуть.

➤ **Никогда не пытайся вплавь догнать уплывший надувной матрас, круг или мяч** - не заметишь, как далеко заплыл, а на обратный путь сил может и не хватить.

➤ **Никогда не пей воду из рек, ручьев, озер и т. д.** Только из бутылки, которую ты взял с собой из дома.

