|  |
| --- |
| **Памяткапо мерам обеспечения безопасности на водных объектах при отдыхе и купании**Если водный объект и его берега используется в целях отдыха, в том числе купания, в местах, разрешенных для этих целей, рекомендуем соблюдать следующие правила: - перед купальным сезоном обязательно посетите врача; - ознакомьтесь и запомните правила оказания первой медицинской помощи, в том числе пострадавшим на воде; - купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах; - не переохлаждайтесь и не перегревайтесь; - не купайтесь при температуре воды ниже +18С, а воздуха ниже +22С. - после приема пищи, перед купанием, сделайте перерыв от 1,5 до 2 часов; - не купайтесь в штормовую погоду, берегитесь волны; - не купайтесь у крутых обрывистых берегов, в местах с сильным течением, с воронками на воде, в заболоченных и заросших растительностью местах; - не подплывайте к проходящим судам, не взбирайтесь на технические предупредительные знаки; - не стойте и не играйте в местах, откуда можно упасть в воду; - не ныряйте в незнакомых и не разрешенных для этого местах; - не используйте для плавания самодельные устройства, они могут не выдержать ваш вес и перевернуться; - не используйте для плавания надувные матрасы, автомобильные камеры и другие приспособления такого типа; - в воде избегайте вертикального положения, не ходите по илистому и заросшему водорослями дну. |
|  |