

Наступил долгожданный купальный сезон. Сотни жителей устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни.

Иркутское отделение Всероссийского добровольного пожарного общества напоминает: только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО КУПАНИЕ:

- ✓ На водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»
- ✓ Детей без надзора взрослых.
- ✓ В незнакомых местах.
- ✓ На надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах без надзора взрослых.



Необходимо соблюдать следующие правила:



Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне, при нахождении вблизи других пловцов.



Во избежание перегрева отдыхайте на пляже в головном уборе.



Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений



Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).



При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.



Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.

10 запретов для вашей безопасности:

- Запрещено купание в необорудованных местах, вблизи водосбросов, пристаней, шлюзов, мостов, водоворотов, в заболоченных местах;
- Запрещено купание в местах, где выставлены предупреждающие об опасности щиты, знаки и надписи;
- Запрещено нырять с мостов, причалов, пристаней;
- Запрещено устраивать игры с «захватом», ныряниями, задержкой воздуха под водой, хватать людей за ноги, пугать, толкать в воду;
- Запрещено находиться в воде длительное время, из-за переохлаждения могут возникнуть судороги и произойти потеря сознания;

