

ПАМЯТКА

Меры безопасности на водоемах в период купального сезона

ПОМНИ!

Нарушение правил купания и плавания ведет к несчастным случаям, к гибели на воде.

Лето – Летние каникулы –увлекательная пора отдыха. Большинство ребят не представляют их без воды. Вода –это и купание, и занятие водными видами спорта, и рыбалка. Но отдых на воде требует соблюдения мер безопасности и осторожности и чтобы с пользой для себя и для своего здоровья отдохнуть у воды, надо научиться общаться с водой, уметь плавать, хорошо запомнить и выполнять правила поведения на воде.

Еще в древности люди знали чудодейственную силу купания и закали человека водой, заповедью было «учиться плавать раньше, чем ходить».

Купаться в воде длительное время нельзя –можно легко простудиться. Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания –ясная безветренная погода, температура воздуха +25 °С и более. Начинать купание следует при температуре воды не ниже +18 °С

Рекомендуется купаться не ранее чем через 1,5 часа после еды. Каждый должен знать, что купаться можно только на обозначенных пляжах. О времени открытия купального сезона администрация города Бирска сообщает через средства массовой информации.