

## Обережно на воді!



Відпочинок біля річки-це улюблена справа дорослих та дітей. Він є звичним для нашого населення та користується великою популярністю.

Вода-чудовий засіб для оздоровлення та відновлення організму. Купання дає людині фізичне та моральне задоволення, допомагає позбутися стресів. Але, на жаль, інколи відпочинок

біля води закінчується трагедією.

Тому варто пам'ятати правила поведінки на воді:

відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки у спеціально відведених місцевими органами виконавчої влади та обладнаних для цього місцях;

відпочинок біля води безпечний у світлу частину доби;

після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 год.;

заходити у воду необхідно повільно, допомагаючи тілу адаптуватися до зміни температури;

у воді можна перебувати не більше 15 хв.;

після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, ліпше відпочивати у тіні;

не рекомендується купатися поодиноці біля крутих і зарослих густою рослинністю берегів, особливо, якщо не впевнені у своїх силах;

пірнати можна лише там, де є для цього достатньо глибина, прозора вода, рівне дно;

уникайте води зі швидкою течією;

не заходьте у воду в нетверезому стані;

під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи у постійному напруженні, не кваптеся, не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря і необхідних тренувань.

Бережіть дітей! Постійно стежте за їхньою поведінкою біля води.

Вчитися плавати або плавати діти можуть тільки під контролем дорослих. При подоланні водойм на човнах неповнолітні мають бути в рятувних засобах.

Дотримання цих нескладних правил поведінки на водних об'єктах забезпечить вам радісний, приємний і головне – безпечний відпочинок.