

# Безопасное лето

## Правила безопасности на воде





**Купаться можно часа через  
полтора после еды.**



**Если температура воды менее +18 градусов, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или произойти потеря сознания.**



**При температуре от +18 до +20  
и температуре воздуха около  
+25 градусов, в воде не  
следует находиться более  
10-15 минут.**



**Плавать надо только в  
специально оборудованных  
для этого безопасных местах.**



**Запрещено заплывати за  
буйки, а если их нет, то  
отплывати слишком далеко  
от берега.**



**Нельзя близко  
подплывать к судам.**



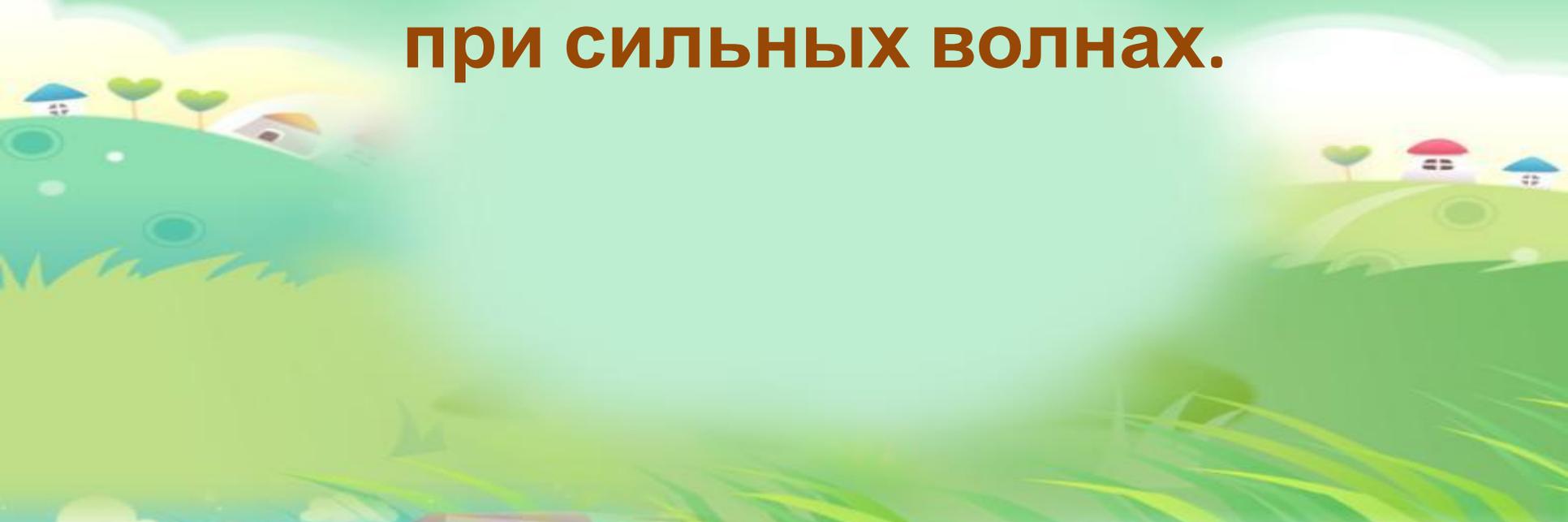
**Нельзя прыгать в воду, где  
мелко или незнакомое дно.**



**Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест.**



**Нельзя купаться в шторм и при сильных волнах.**





**Нельзя резко прыгать в холодную воду после долгого бега или перегрева на солнце, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо ополоснуться водой.**



**Нельзя купаться в водоемах,  
берег которых обложен  
большими камнями или  
бетонными плитами которые  
покрыты мхом. Они  
становятся скользкими и по  
ним опасно и трудно  
выбираться.**



**Надувные матрасы и круги  
предназначены только для  
плавания вблизи берега.**



**Нельзя играть в воде в игры,  
связанные с захватом  
соперника и удержанием его  
под водой, твой товарищ  
может захлебнуться и  
потерять сознание.**



# Источник

[http://referad.ru/nedelya-zdoroveya-zdorovejka-v-podgotovitelnoy-gruppe-de-tskog/48741\\_html\\_m1da8f5e6.jpg](http://referad.ru/nedelya-zdoroveya-zdorovejka-v-podgotovitelnoy-gruppe-de-tskog/48741_html_m1da8f5e6.jpg)

[https://photoshop-kopona.com/uploads/posts/2018-02/1518416504\\_image0004.jpg](https://photoshop-kopona.com/uploads/posts/2018-02/1518416504_image0004.jpg)