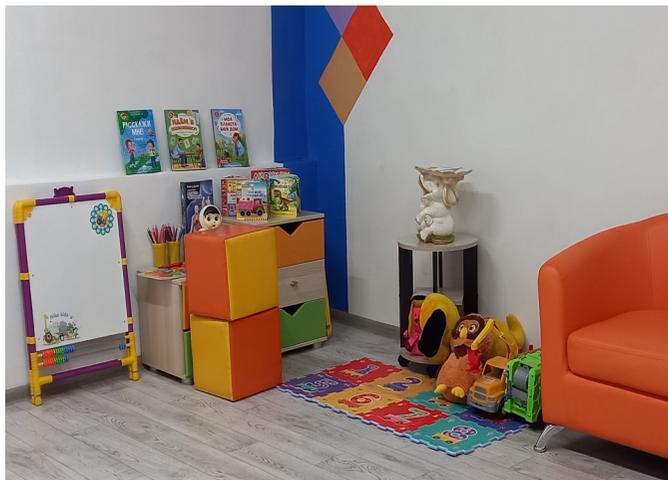


Переохлаждение не только опасно риском получить простудное заболевание, но и вероятностью появления судорог, которые являются большим врагом пловца. Если вы почувствовали что замерзли или что мышцы хватают судороги, немедленно выйдите из воды, вытрите и согрейтесь на солнце или оденьте одежду.



При плавании не заплывайте за буйки и не подплывайте близко к судам, поскольку вас может затянуть под винт.



**МЫ ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ НАШ ЦЕНТР!**  
У нас Вы можете получить бесплатные консультации позвонить по телефону бесплатной линии 8-(800) 234- 42-28 или по номеру 8 (983) 515-06-09  
Обратиться лично по адресу: г. Ак-Довурак, ул. Монгуш Марата 3,  
Записаться по эл.почте: [skazkadou2011@yandex.ru](mailto:skazkadou2011@yandex.ru)  
РЕЖИМ работы: с понедельника по субботу, с 08:00 до 18:00 .ч.  
Информацию можно узнать на сайте: <https://skazka-ak-dovurak.rtyva.ru>



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ  
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА»



Муниципальное автономное дошкольное общеобразовательное учреждение детский сад «Сказка» города Ак-Довурак Республики Тыва

**КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
для родителей детей до 18 лет**



Выпуск №12  
**БЕЗОПАСНОЕ  
ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДЕ  
В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

Составитель:  
Кужугет Жанна Оюн-ооловна  
педагог-консультант



**Купание в местах с непроверенным дном, в местах каменистых или заболоченных может оказаться очень опасным, поэтому купайтесь на оборудованных пляжах.**



**Такие надувные плавучие средства как матрац, круг или автомобильная шина не являются теми предметами, с помощью которых можно заплывать на глубину, ведь достаточно тонкие стенки могут легко разорваться.**



**Использование самодельных плавсредств вдали от берега чрезвычайно опасно, так как такие непроверенные приспособления могут неадекватно управляться, особенно на волнах и при сильном течении, а также могут резко начать тонуть.**



**Непроверенное дно может содержать острые и режущие предметы, такие как осколки стекла, куски металла, металлические штыри. Неглубокие места опасны для ныряльщика риском удариться головой, повредить позвоночник и получить другие травмы.**



**Сильные волны и течение воды представляют собой большую опасность. Именно поэтому стоит избегать купания при плохой погоде.**



**Места, с которых можно упасть в воду не должны использоваться для игр, а особенно если в воде неизвестная глубина, дно и быстрое течение. К таким местам относятся пирсы, волнорезы, мосты, набережные, причалы и другие подобные сооружения.**

