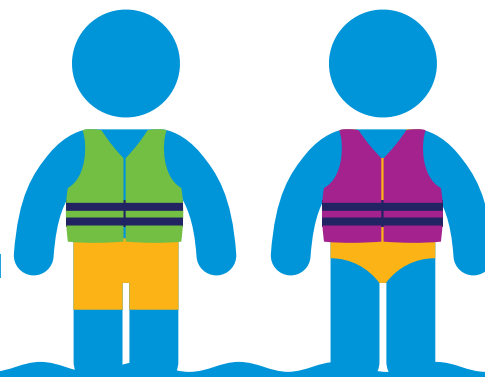


# Меры безопасности на водоемах

для родителей и детей



Посещая многочисленные реки и озера округа Sacramento, каждый должен надевать соответствующий спасательный жилет, занимаясь рыбной ловлей, катаясь на лодке, купаясь, плавая или просто переходя вброд реку. И согласно закону дети младше 13 лет обязательно должны надевать спасательный жилет.

Если у вас нет спасательных жилетов, вы можете арендовать их на станциях проката в Ancil Hoffman Park, Discovery Park (2 отделения), Sand Cove, Howe Avenue, Paradise Beach, Sunrise, Watt Avenue центрах доступа, а также спасательные жилеты есть в наличии на большинстве местных пожарных станций.

## Советы о мерах безопасности на водоемах

- **Следите за детьми.** Никогда не оставляйте детей одних в воде или около воды..
- **Учитесь плавать.** Даже при наличии спасательного жилета умение плавать очень важно для вашей безопасности.
- **Держитесь подальше от глубоких вод.** Держитесь ближе к берегу, чтобы не попасть в место резкого обрыва дна или чтобы не унесло течением.
- **Остерегайтесь опасностей.** Носите тапки для плавания, чтобы защитить свои ноги от скрытых опасностей в мутной воде.
- **Берегите себя.** Никогда не рискуйте своей жизнью, пытайтесь спасти личные вещи, уплывшие далеко от вас.
- **Соблюдайте правила, указанные на знаках.** Читайте правила, указанные на знаках вблизи вас перед тем, как пойти в воду.
- **Избегайте употребления алкоголя и наркотиков.** Они нарушают мыслительную деятельность и координацию движений..
- **Используйте водостойкий солнцезащитный крем.** Наносите крем на кожу за 30 минут до выхода к воде и наносите его повторно каждые 2 часа.
- **Никогда не используйте тарзанки и не прыгайте с мостов.** Не рискуйте получить травму от прыжка в мелкую воду или из-за сломавшейся ветки.
- **Как помочь человеку, попавшему в беду.** Кричите "Помогите", чтобы привлечь внимание. Дотянитесь до человека с помощью палки, ветки или весла. Или же бросьте спасательный жилет или термо-сумку, чтобы помочь тонущему человеку оставаться на плаву, пока он не сможет выбраться на берег или пока не придет помощь.



**SAFE  
K:IDS**  
GREATER  
SACRAMENTO

Под руководством

 **Dignity Health.**  
Mercy San Juan Medical Center

**SACRAMENTO**  
COUNTY  
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES  
Division of Public Health

Узнайте больше на [www.safekidssacramento.org](http://www.safekidssacramento.org) и [www.saccounty.net](http://www.saccounty.net).

\*Взято из Департамента Региональных парков округа Sacramento