

| | | |
|---|---|--|
| <p>Strong Currents may not be visible on the surface of the water. When the water is shallow and the river channel is narrow, the water has enough force to sweep people away. The strong currents also cause swimmers to quickly become tired.</p> | | <p>Сильные течения могут быть невидимыми на поверхности воды. Когда река становится мельче и русло реки становится узким, то вода имеет достаточно силы чтоб унести людей. Из-за сильного течения реки пловцы могут очень быстро устать.</p> |
| <p><i>What should you do if the river current sweeps you downstream?</i> Roll over onto your back, point your feet downstream, and float. The river will eventually take you near the shore. Then you can <i>walk</i> back to where you started.</p> | | <p><i>Что ты должен сделать, если река унесла тебя вниз по течению?</i> Перевернись на спину, направь ноги по течению и держись на поверхности воды. В конце концов река принесёт тебя к ближайшему берегу. Затем ты <i>пойдёшь</i> обратно к месту, где ты был прежде.</p> |
| <p>Uneven River Bottom may cause people to fall. There are holes and underwater ledges. Young children and non-swimmers need to be especially careful.</p> | | <p>Неровная поверхность реки может причинять людям падение. На дне есть ямы и бугры. Маленькие дети и не умеющие плавать должны быть особенно осторожными.</p> |
| <p>Changing Water Levels The depth of the water change within a few hours, because Folsom and Nimbus Dams open and close the water gates. People who jump into the water may be surprised that the water is suddenly very shallow.</p> | | <p>Изменение уровня воды Глубина воды может меняться в течение нескольких часов, потому что дамбы Фолсома и Нимбас открывают и закрывают ворота воды: люди, которые ныряют под воду, могут быть удивлены тем, что река внезапно обмельчала.</p> |
| <p>Debris, Snags, Man-Made Objects There are tree trunks, concrete chunks, and other kinds of obstacles under the water. The force of the river moves this debris from place to place. The debris can snag and trap people who are swimming, floating, or boating.</p> <p>Rope swings, skim-boards, and jumping off bridges is illegal on the American River near Rancho Cordova.</p> | | <p>Обломки, коряги, различные предметы Под водой и в воде находятся стволы деревьев, обломки бетонных свай и много других видов препятствий. Течение реки передвигает эти обломки, коряги с одного места на другое. Обломки могут быть препятствием и зацеплять людей, которые плавают на лодке, плывут, или просто находятся в воде. Ныряние с моста, катание на водяных лыжах нелегально и запрещается на Американской реке около Ранчо Кордова.</p> |
| <p>Cold Water The water is from melted snow; it is very cold even on hot days. Cold water can cause <i>hypothermia</i>, which means "low body temperature". Some people succumb to hypothermia quickly, others slowly. At first there is hard shivering, then difficulty speaking, and finally the arms and legs won't move.</p> | | <p>Холодная вода Вода в реке из растаявшего снега, и она холодная даже в жаркие дни. От холодной воды может возникнуть болезнь "гипотермия", что означает низкая температура тела. Первые признаки заболевания - сильная дрожь, затруднение в разговоре, и в конце концов руки и ноги перестают двигаться.</p> |
| <p>Safety Advice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Know that the river can be dangerous - If you are unsure about the safety, stay out of the water - Learn to swim - Let others know when you go in the river. One person in a group should be the "water watcher" - Wear a PFD (personal flotation device, or life vest) when appropriate - Avoid taking drugs and alcohol before going in the river - Avoid going in the water if you are tired or ill - Learn CPR (cardiopulmonary resuscitation). | <p>CAUTION!</p> <p>RIVER DANGERS</p> <p>Developed by County of Sacramento Dept of Parks & Recreation American River Parkway Dr.</p> <p>Translated & typeset by Folsom Cordova USD Transitional English Programs May 9 Draft # 2 Russian</p> | <p>Советы по безопасности</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знай, что река может быть опасной. - Если неуверен в безопасности, находишься подальше от воды. - Научись плавать - Скажи другим, что ты пошёл на речку. Один человек в группе должен быть наблюдателем за остальными в воде - Одевай спасательный жилет по необходимости - Не заходи в воду, если ты больной или устал - Изучи правила первой необходимой помощи |