

## ПАМЯТКА о безопасном поведении на воде

### **ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ:**

- Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.
- Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.
- Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.
- Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.
- Если вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.
- Паника - частая причина трагедий на воде. **НИКОГДА НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ!**

### **НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:**

- Купаться можно только в разрешенных местах.
- Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.
- Не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах - они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для людей, умеющих хорошо плавать.
- Нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования: бакены, буйки и т.д.
- Нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зоны заплыва и выплывать на фарватер.
- Нельзя купаться в штормовую погоду или местах сильного прибоя.
- Если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.
- Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.
- Не следует купаться при недомогании, повышенной температуре, острых инфекционных заболеваниях.
- Если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- Нельзя подавать крики ложной тревоги.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ!**

- Когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые. **Без сопровождения взрослых находится вблизи водоема и, тем более, купаться категорически запрещено!**

- Нельзя играть в тех местах, где можно упасть в воду.
- Не заходи на глубокое место, если не знаешь дно, не умеешь плавать или плаваешь плохо и неуверенно.
- Не ныряй в незнакомых местах.
- Не ныряй с мостов, обрывов и других возвышений.
- Не заплывай за буйки.
- Нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну.
- Не устраивай в воде игр, связанных с захватами.
- Нельзя плавать на надувных матрацах или камерах, если плохо плаваешь.
- Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.
- Около некоторых водоемов можно увидеть щиты с надписью: «КУПАТЬСЯ ЗАПРЕЩЕНО!». Никогда не нарушай это правило.
- в экстремальной ситуации зови на помощь взрослых или звони с мобильного телефона по номеру «112».

**ПОМНИТЕ! НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ - ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ!**