



## ПАМЯТКА « ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ».

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи. Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения:

- следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели;

- при купании запрещается:

1. заплывать за границы зоны купания;

2. подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;

3. нырять и долго находиться под водой;

4. прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;

5. долго находиться в холодной воде;

6. купаться на голодный желудок;

7. проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
8. плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);
9. подавать крики ложной тревоги;
10. приводить с собой собак и др. животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.

Наиболее известные способы отдыха:

Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы-медленный выдох.

Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.

Если не имеешь навыка в плавании, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.