

# ПАМЯТКА



## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

**Любой водоем может представлять собой опасность. Летом – это купание и пользование плавательными средствами. Чаще всего опасность представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи. Избежать беды поможет соблюдение определенных правил безопасного поведения:**

Избегайте купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели; не следует также заплывать за границы зоны купания; тем, кто не умеет плавать, купаться можно только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!

При купании запрещается:

- заплывать за границы зоны купания;
- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;
- нырять и долго находиться под водой;
- прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;
- долго находиться в холодной воде;
- купаться на голодный желудок;
- проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
- плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);
- подавать крики ложной тревоги;
- приводить с собой собак и др. животных.

Научитесь не только плавать, но и отдыхать на воде (лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться, 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.

### **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами  
**«КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»**

### **ПОМНИТЕ!**

Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду!