

## 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.

Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, 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.

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.