

# ПАМЯТКА

## «Безопасность на водных объектах»

### НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ

- ✓ купаться можно только в разрешенных местах;
- ✓ нельзя нырять в незнакомых местах, на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- ✓ не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- ✓ не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах - они могут оказаться неисправными, а это опасно даже для 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 зону заплыва, и выплывать на фарватер;
- ✓ нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- ✓ нельзя оставлять детей без присмотра.

**Жаркая погода** - прекрасная пора для отдыха, а вода - чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании.

Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 22 и более градусов.

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.

**Что делать, если вы чувствуете, что тонете?**

Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох, успокойтесь, отдохните, лежа на спине, - вода удержит вас, не сомневайтесь. Отдохнули? – Теперь можно медленно и спокойно доплыть до берега, или, если нужно, позвать на помощь; старайтесь плыть в направлении берега или того места, где вы можете за что-нибудь ухватиться (камень, торчащее из воды бревно, дерево).

Если течением относит вниз, не сопротивляйтесь и не тратьте силы, главное держаться на поверхности.

воды и ждать удобного случая за что-нибудь ухватиться или выбраться на мелководье.

Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде: лягте на спину, расправьте ноги и руки, расслабьтесь и отдохните 2-3 минуты, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.

**Паника - основная причина трагедий на воде.**

**ПОМНИТЕ!** Нарушение правил безопасного поведения на воде - это главная причина гибели людей, в том числе детей!