

## **Памятка по правилам поведения на водных объектах.**

- 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 –основная 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 следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- 
- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах –они могут оказаться неисправными;
- 
- 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;
-

- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, постепенно приближаться к берегу;
- 
- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- 
- 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 ДЕТЕЙ НА ВОДЕ**

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;
- 
- нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;
- 
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- 
- не ныряй в незнакомых местах;
- 
- не заплывай за буйки;
- 
- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- 
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- 
- нельзя заплывать далеко на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
- 
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.