



ПАМЯТКА
по правилам поведения
на воде

Лето – 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 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!

- Окупаться можно только в разрешенных местах;
- Онельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- Оне следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- Оне отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- Онельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;
- Онельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
- Онельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- Оесли вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- Оесли вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- Оесли у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- Онельзя подавать крики ложной тревоги.