

## **Правила поведения на воде**



**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 – частая причина трагедий на воде.**

**НИКОГДА НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКИ!!!**

### **НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!**

- купаться можно только в разрешенных местах;**
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;**
- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для людей, 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 зоны заплыва и выплывать на фарватер;**

- нельзя купаться в штормовую погоду или местах сильного прибоя;**
- если 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;**
- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;**
- не следует купаться при недомогании, повышенной температуре, острых инфекционных заболеваниях;**
- 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.**