

## Памятка

### о поведении на воде в летний период.



Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, на катамаранах, гидроциклах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

**Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:**

- Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.

- Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном. Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

**Помните, что при купании категорически запрещается:**

- Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.

- Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.

- Вздвигать на технические предупредительные знаки, буй, бакены и др.

- Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.

- Купаться у причалов, набережных, мостов и тд.

- Купаться в вечернее время после захода солнца.

- Прыгать в воду в незнакомых местах.

- Купаться у крутых, обрывистых берегов.

- Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.

- Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.

- Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

**Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает скользящая его движения судорога. Причины этому следующие:**

- Переохлаждение в воде.

- Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем.

- Купание незакалённого в воде с низкой температурой.

- Предрасположенность пловца к судорогам.

- Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

**Внимание! Помните: нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.**

