# 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!**

* **купаться можно только в разрешенных местах;**
* **нельзя нырять в незнакомы 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 очень 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;**
* **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;**
* **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 плотах;**
* **если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;**
* **необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.**

**ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ**

**ТОНУЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ**

**Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь.**

**Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки.**

**Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и захватив его за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.**

**На берегу необходимо оказать пострадавшему доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.**

**ПОМНИТЕ**

**Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей.**