

## Правила безопасного поведения на воде:

- Не купайтесь в незнакомых местах, не оборудованных для этой цели.
- Не заплывайте за границы зоны купания.
- Не подплывайте к движущимся судам, лодкам, катерам, гидроциклам и т.д.
- Не ныряйте и не находитесь под водой слишком долго.
- Не прыгайте в воду в незнакомых местах, с причалов и других сооружений, не предназначенных для этого.
- Не находитесь в холодной воде слишком долго.
- Не купайтесь на голодный желудок.
- Не проводите в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга.
- Не плавайте на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах за пределы нормы заплыва.
- Не подавайте крики ложной тревоги.
- Не приводите с собой собак и других животных.

Категорически запрещено купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!».

Помните, что только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

Запрещено купание:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

Правила купания:

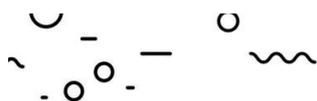
- Перед тем как войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько лёгких упражнений.
- Постепенно входите в воду, убедившись, что температура воды комфортна для тела.
- Не ныряйте при недостаточной глубине водоёма, при необследованном дне, особенно головой вниз!
- Продолжительность купания — не более 30 минут, при невысокой температуре воды — не более 5–6 минут.
- При купании в естественном водоёме не заплывайте за установленные знаки ограждения, не подплывайте близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
- Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.
- Не допускайте ситуаций неоправданного риска и шалостей на воде.

Если вы видите, что человек тонет, сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!». Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь». Не паникуйте. Снимите с себя лишнюю одежду и обувь, кричите, зовите на помощь. Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов.

Если вы захлебнулись водой:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

Безопасность детей - забота взрослых!



## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



Не ныряйте в незнакомых местах, неизвестно, что может оказаться на дне!



Не стойте и не играйте в тех местах, откуда легко упасть в воду



Не заплывайте далеко от берега на надувных кругах и матрасах

