ПАМЯТКА

«О соблюдении мер безопасности на водных объектах»

Приятен и полезен летом отдых у воды. Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде. Но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде:

- ❖ Для купания **ПОЛЬЗУЙТЕСЬ** пляжами и местами, специально для этого отведенными;

- ❖ Ни в коем случае **НЕ НЫРЯЙТЕ** в незнакомых местах. Невозможно предугадать, какое там дно и чем это грозит ныряльщику;

- ❖ Нельзя заплывать **ДАЛЕКО**, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега;

- ❖ Не стоит использовать в качестве плавательного средства **САМОДЕЛЬНЫЕ** устройства. Они могут перевернуться, утонуть, сломаться, что несет большую опасность для человека;

- ❖ Плавая на матрасах, кругах, ни в коем случае не отдаляйтесь от берега на слишком большие расстояния (свыше 50 метров). Течение может вынести Вас достаточно далеко;

- ❖ Если захватило течением, не нужно пытаться с ним **БОРОТЬСЯ**. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;

- ❖ Если Вы плавали на лодке и она перевернулась, то не отплывайте от нее, а старайтесь использовать ее для того, чтобы остаться на воде;

- ❖ При катании на лодке или прогулочном катере, необходимо использовать основное средство безопасности – **СПАСАТЕЛЬНЫЙ ЖИЛЕТ**;

- ❖ Купаться в воде нужно при оптимальной температуре, желательно утром и вечером, когда солнечная активность невелика и нет риска перегрева, теплового удара и т.д. После долгого пребывания на солнце, входить в воду нужно **ПОСТЕПЕННО**, так как резкая смена температур может вызвать судорогу мышц, спазм дыхания, другие негативные последствия;

- ❖ Нельзя теряться, даже если попали в **ВОДОВОРОТ**: необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и сделав сильный рывок в сторону, всплыть;

- ❖ Ни в коем случае не погружайтесь в воду в состоянии **АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ** или в болезненном состоянии;

- ❖ Не подплывайте близко к судам и катерам и не пересекайте пути их вероятного движения;

- ❖ **Не оставляйте без присмотра детей!** Они любопытны и бесстрашны. Не ведая об опасности, могут в воде оступиться и упасть, захлебнуться волной или попасть в яму;

- ❖ Если у Вас свело судорогой ногу, погрузитесь с головой в воду и распрямив ногу, с силой потяните на себя ступню за большой палец.