

# ПАМЯТКА

## по правилам поведения на воде в летний период

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18 градусов, температура воздуха +20 +25 градусов.

### НА ВОДЕ ЗАПРЕЩЕНО:



1. Купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с запрещающими знаками и надписями.

2. Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания.



3. Подплывать к любым плавсредствам, прыгать в воду с непригодных для этих целей сооружений.

4. Загрязнять и засорять водоёмы и берега.



5. Купаться в состоянии опьянения.

6. Плавать на досках, брёвнах, лежаках, автомобильных камерах и других предметах, представляющих опасность для купания



**По статистике главными причинами гибели людей на воде являются:**

- Купание в алкогольном опьянении;
- Травмы головы, позвоночника при нырянии;
- Судороги, спазмы сосудов головного мозга, остановки дыхания при перепаде температур.



### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ:

#### Не ныряйте в незнакомых местах

Не заплывайте за буйки, помните: там могут быть водоросли, резкий обрыв дна или холодный ключ. Не играйте в воде в игры, связанные с захватом человека. В разгаре азарта вы можете случайно не дать человеку вдохнуть вовремя воздух, и он попросту захлебнётся. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.

#### Если у вас свело ногу:

Погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой, потяните на себя ступню за большой палец.

#### Если вас подхватило сильное течение:

1. Не тратьте напрасно силы и не боритесь с ним.
2. Плавая в реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Увидев впереди излучину, устремляйтесь к ее внутреннему радиусу, где течение более спокойное.
3. Сильное течение может быть и на море. Там встречаются отмели, обычно скрытые от глаз под водой. Волны, накатывающиеся на берег в часы прилива, попадают в пространство между отмелями, и в результате возникает обратное течение в сторону открытого моря. Попад в такое течение, не пугайтесь, пусть оно несёт вас. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизилась. Тогда поворачивайтесь и плывите вдоль берега, пока совсем не выберетесь из течения.

#### Если вы оказались в воде, не умея плавать:

1. В том случае, если вы не умеете плавать, постарайтесь продержаться на поверхности воды, пока не придёт помощь. Попробуйте лечь на воду лицом вверх, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.
2. Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигайте ногами так, будто вы крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие. Оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.



**Единый номер вызова экстренных служб - 112**

