

Памятка о поведении на водоёмах включает ряд правил, которые помогут избежать несчастных случаев и сохранить жизнь.

Вот основные из них:

Основные правила

- **Купайтесь только в специально оборудованных местах** — на пляжах, в купальнях, где есть возможность получить помощь спасателя. Непроверенные водоёмы могут быть опасны из-за водоворотов, глубоких ям, водорослей, холодных ключей, коряг, сильного течения или захламлённого дна.
- **Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения** — это основная причина гибели людей на воде.
- **Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами:** не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду. При необходимости залезть в лодку делайте это со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть её.
- **Не используйте надувные матрасы, камеры, доски, самодельные плоты,** особенно если не умеете плавать. Даже слабый ветер может унести их далеко от берега.
- **Если не умеете плавать, заходи в воду только по пояс.**
- **Не заплывайте за буйки и другие ограждения,** установленные в местах для купания. Это может привести к переохлаждению, мышечному переутомлению, судорогам или гибели.
- **Избегайте шалостей на воде:** не ныряйте в незнакомых местах, не захватывайте других купающихся, не балуйтесь на воде, не пугайте других.
- **Не подавайте ложных сигналов бедствия.**
- **Не купайтесь в запрещённых местах,** а также там, где есть предупреждающие аншлаги «Купание запрещено».
- **Не оставляйте детей у водоёма без присмотра взрослых.**
- **Дополнительные рекомендации**
- **Перед купанием сделайте разминку,** выполните несколько лёгких упражнений. Входите в воду медленно и осторожно, убедившись, что температура воды комфортна для тела.
- **Не купайтесь много раз подряд** — частые перепады температуры не полезны.

- **Не купайтесь в очень холодной воде** (температура воды ниже 17–19 °С) и в загрязнённых водоёмах.
- **Не находитесь в холодной воде слишком долго** — это может привести к переохлаждению, судорогам, остановке дыхания.
- **Не купайтесь на голодный желудок.**
- **Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.**
- **Действия в экстренных ситуациях**
- **При появлении усталости спокойно плывите к берегу.** Можно отдохнуть, лёжа на спине и поддерживая себя на воде лёгкими движениями.
- **При судорогах постарайтесь удержаться на поверхности воды, плавая на спине.** Если есть на берегу люди, позовите их на помощь.
- **Если случайно хлебнули воды, остановитесь, приподнимите голову над водой, откашляйтесь.** Энергичные движения рук и ног помогут держаться вертикально на воде, а потом приплыть к берегу.
- **Попав в водоворот, наберите больше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.**
- **Если запутались в водорослях, не делайте резких движений.** Лягте на спину и постарайтесь мягкими спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли.
- **При возникновении чрезвычайной ситуации на воде немедленно обратитесь в службу спасения по номеру 112.**
Важно! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду. Особенно важно проводить разъяснительную работу с детьми о правилах поведения на водных объектах.

Правила безопасного поведения на воде

ДЕТИ, ПОМНИТЕ:

- купаться можно только в разрешенных местах, обязательно в присутствии взрослых;
- при купании поблизости должны быть люди;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.;
- **не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;**
- нельзя заплывать далеко от берега, это опасно даже для умеющих хорошо плавать;
 - **нельзя подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам;**
- нельзя заходить на глубокое место, если не умеете плавать или плаваете плохо;
 - **не устраивайте в воде игр, связанных с захватом других купающихся;**
 - **нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваете);**
 - **не пытайтесь плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.**

ВЗРОСЛЫЕ, ПОМНИТЕ:

- **необходимо провести разъяснительную работу с детьми о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения;**
 - не оставляйте детей без присмотра вблизи водоемов, даже если они умеют плавать; не отрывайте взгляд от детей, если они в воде;
- **для купания присмотрите неглубокое место – 60-80 см с песчаным дном и несильным течением;**
- **необходимо следить за тем, чтобы дети не стояли долго в воде, не сидели на солнце, не играли в мокрой одежде;**
- **необходимо соблюдать продолжительность купания от 3 до 30 минут (купаться лучше часто, но ограничивать продолжительность);**
 - не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде; не разрешайте детям подавать крики ложной тревоги;
- **нельзя громко слушать музыку, т.к. вы можете не услышать криков о помощи.**

ПОМНИТЕ!

ЕСЛИ
СЛУЧИЛАСЬ
БЕДА

ВЫЗЫВАЙТЕ
СЛУЖБУ
СПАСЕНИЯ
ПО
ТЕЛЕФОНАМ

01

112

