

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

1. **Купайтесь только в специально отведенных местах**, на оборудованных пляжах, где в случае беды вам помогут спасатели. В непроверенном водоеме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно, что может привести к травме, а ныряние – к гибели.

2. **Не входите резко в воду и не ныряйте после длительного пребывания на солнце** (не исключён спазм дыхательных путей, «холодовой шок»), сразу после приема пищи (может возникнуть спазм желудка и начаться рвота), в состоянии утомления.

3. **При купании не доводите себя до озноба:** при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания.

4. **Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения:** даже небольшая доза спиртного вызывает нарушение координации движений.

5. **Не подплывайте к близко идущим (стоящим у причалов) судам, катерам, подкам, плотам, не ныряйте под них:** вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.

6. **Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами:** даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

7. **Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания.** Они предупреждают: дальний заплыв – это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.

8. **Не допускайте шалостей на воде, связанных с купанием и нырянием, не пугайте других, не подавайте ложных сигналов бедствия.**

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ

- ▶ Если вас подхватило течение реки, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.
- ▶ Если вы попали в водоворот, не теряйтесь: наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, выплывайте.
- ▶ Если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

**Помните: своевременно принятые меры безопасности на воде
предохраняют от беды!**