**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.

1. **Не входите резко в воду и не ныряйте
после длительного пребывания**

**на солнце** (не исключен 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.

1. **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,
лодкам, плотам, не ныряйте под них:

вас может затянуть под днище, винты,

ударить бортом, захлестнуть волной.

6. **Не пользуйтесь надувными матрасами**

**камерами:** даже слабый ветер способен

/нести их далеко от берега.

7. **Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания.**

Они предупреждают: дальний заплыв - это
мышечное переутомление, судороги, гибель.

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

бедствия.

ПОМНИТЕ: своевременно принятые меры

безопасности на воде **ПРЕДОХРАНЯЮТ ОТ БЕДЫ**

• 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.

\\ © ФАУ «ИЦ ОКСИОН>

