

Памятка о правилах поведения на воде в летний период

Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

1. Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.
2. Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.
3. Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Купаться в состоянии алкогольного опьянения.
2. Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.
3. Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.
4. Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.
5. Купаться у причалов, набережных, мостов и тд.
6. Купаться в вечернее время после захода солнца.
7. Прыгать в воду в незнакомых местах.
8. Купаться у крутых, обрывистых берегов.
9. Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.
10. Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.
11. Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.
12. Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погружитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

**Телефон ЕДДС Удомельского района
8(48255)5-36-32
89105310701**

**Служба спасения
01,010,101,112,
8(48255)5-05-91**