# **ПАМЯТКА**

# **по правилам поведения на воде в летний период**

Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.

Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.

Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.

Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.

Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.

Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.

**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!**

* купаться можно только в разрешенных местах;
* нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
* не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
* не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
* нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;
* нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
* нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
* если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
* если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
* если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
* нельзя подавать крики ложной тревоги.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ**

* когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;
* нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;
* не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
* не ныряй в незнакомых местах;
* не заплывай за буйки;
* нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
* не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
* нельзя заплывать далеко на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
* не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;
* если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
* необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ЛОДКАМИ**

**Катание на гребных и моторных лодках (катерах)**

**только под руководством взрослых.**

**К управлению моторными катерами и лодками допускаются лица, имеющие специальные права на самостоятельное управление плавсредствами.**

При катании запрещается:

* перегружать катер, лодку сверх установленной нормы;
* пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;
* брать в лодку детей, не достигших 7 лет;
* прыгать в воду и купаться с лодки;
* сидеть на бортах, переходит с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки;
* кататься в вечернее и ночное время;
* подставлять борт лодки параллельно идущей волне;
* кататься около шлюзов, плотин, плотов;
* останавливаться около мостов и под мостами.

**ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТОНУЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ**

* Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь.
* Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки.
* Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и захватив его за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.
* На берегу необходимо оказать пострадавшему доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

**ПОМНИТЕ**

**Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей.**