**Памятка**

**по правилам поведения на воде**

Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании.

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 незнакомы 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.