

## **ПАМЯТКА**

### **для обучающихся по правилам безопасного поведения на водных объектах в летний период**

Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность и строго соблюдать правила поведения на воде. Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах. Перед купанием предварительно ознакомьтесь с правилами мест для купания.

#### **1. На пляжах и в местах массового отдыха запрещается:**

1. Купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями.
2. Заплывать за буйки, обозначающие отведенные для купания участки акватории водного объекта.
3. Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим маломерным судам, прыгать в воду с причалов и сооружений, не приспособленных для этих целей.
4. Загрязнять и засорять водные объекты и прилегающие к ним территории.
5. Играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать неприемлемые на водных объектах действия, связанные с нырянием и захватом купающихся, подавать крики ложной тревоги.
7. Плавать на досках, бревнах и других не приспособленных для этого средствах.

**2. При переохлаждении тела** у купающего в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще всего ногу. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1. Изменить стиль плавания – плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

**3. Обучение людей плаванию** должно производиться в специально отведенных местах пляжа. Ответственность за безопасность обучаемых несет лицо, проводящее обучение.

**4. Запрещается** купание детей в неустановленных местах и плавание с использованием не приспособленных для этого средств (предметов).

**5. Безопасность** детей на водных объектах обеспечивается правильным выбором и оборудованием места купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на водных объектах и соблюдении мер предосторожности.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу. Нельзя подплывать близко к идущим судам, с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте – можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Соблюдение Вами правил безопасного поведения на водоемах позволит избежать несчастных случаев на воде во время купания.