

# ПАМЯТКА

## по правилам безопасного поведения на водоёмах в летний период

1. При посещении мест с водоёмами в летнее время необходимо обращать внимание на температуру воздуха и воды. При низкой температуре рекомендуется надевать тёплую одежду, запрещать купание в водоёмах.
2. Перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательным, осторожным.
3. **Рекомендуется:**
  - во время купания не стоять без движения, почувствовав озноб немедленно выйти из воды;
  - соблюдать перерыв между приёмом пищи и купанием не менее 45-50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10-15 минут;
  - произвести несколько лёгких физических упражнений перед купанием в прохладную погоду;
  - купаться не более 30-40 минут, выйдя из воды насухо вытереться, одеться;
  - применять специальные средства защиты (шапочки, очки и пр.).
4. **Требуется:**
  - почувствовав усталость, немедленно плыть к берегу;
  - при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.
5. **Запрещается**
  - при оказании помощи хватать спасающего;
  - входить в воду потным, разгорячённым, при нырянии долго оставаться под водой;
  - заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения и пр.), подплывать близко к моторным лодкам, баржам;
  - купаться в штормовую погоду, при высокой волне;
  - прыгать с вышки без разрешения, если вблизи неё находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки.