

# Памятка по безопасности

## «Поведение на воде»

Для того, чтобы избежать несчастного случая на воде, необходимо знать и руководствоваться простыми правилами.

1. Купаться можно только в специально отведённых для этого местах (обычно они огорожены буйками).
2. Запрещено купаться возле кораблей, лодок, катеров, пароходов и т.п.
3. Нельзя купаться в водоёмах, на берегах которых находятся в большом количестве крупные камни или железобетонные плиты, со временем они обрастают мхом, и входить в воду или выходить из воды по ним бывает довольно сложно и небезопасно.
4. Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде.
5. Запрещено купаться во время сильного волнения или в шторм.
6. Водные процедуры можно проводить не ранее полутора часов после приёма пищи.
7. Не рекомендуется плавать в воде, если её температура ниже 16 градусов, поскольку это может закончиться потерей сознания и возникновением судорог.
8. При возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.
9. При оказании вам помощи запрещается хвататься за спасателя.
10. Запрещено подавать ложные сигналы о помощи или имитировать утопление (несчастный случай).
11. Если воздух прогрелся до 25 градусов, в то время как температура воды находится на уровне около 18 градусов, максимальное время нахождения в воде может быть не более 15 минут.
12. Нельзя после долгого и интенсивного теплового воздействия с разбега прыгать в холодную воду, поскольку это чревато остановкой сердца или потерей сознания (для предотвращения таких последствий до купания следует ополоснуться).
13. Запрещено совершать прыжки в воду в местах, если это место незнакомо или глубина небольшая; прыгать с вышки без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки.
14. Специальные надувные круги и матрацы не предназначены для плавания на далёком расстоянии от берегов. Если вдруг матрац или камера начнут сдуваться, ты можешь с ними пойти ко дну.
15. Нельзя играть в игры, когда требуется захватывать или удерживать соперника в воде — это опасно для жизни — он может захлебнуться.
16. Не стой и не играй в тех местах, откуда можно свалиться в воду (этими местами могут быть край пристани, мост, крутой берег).
17. Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
18. Игры в «морские» бои на лодках, раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт очень опасны, т.к. лодка от этого может перевернуться.