

## **ПАМЯТКА О ПОВЕДЕНИИ НА ВОДЕ.**

Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается: Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания. Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам. Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др. Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств. Купаться у причалов, набережных, мостов и т.д. Купаться в вечернее время после захода солнца. Прыгать в воду в незнакомых местах. Купаться у крутых, обрывистых берегов.

Помните, что после еды разрешается купаться не раньше, чем через полтора - два часа. Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.

Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко. Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога.

Причины этому следующие: Переохлаждение в воде. Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем. Купание незакалённого в воде с низкой температурой. Предрасположенность пловца к судорогам. Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

**Тел. пожарной охраны – 01 или 101**

**Единый телефон доверия  
Главного управления МЧС России по г. Москве: +7(495) 637-22-22**

**mchs.gov.ru – официальный интернет сайт МЧС России**