

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ В НЕОБОРУДОВАННЫХ МЕСТАХ**

Не рекомендуется купаться в опасных и запрещенных для этого местах (вблизи гидросооружений, в судоходных местах, в местах со сложным рельефом дна, обрывистыми и подмытыми берегами, быстрым течением, водоворотами и т.д.).

В случае необходимости купания в необорудованном месте, хорошо умеющий плавать должен обследовать рельеф дна. Дно должно быть пологим, без ям, коряг, острых подводных камней, стекла и других опасных предметов. Не купайтесь в местах, где дно заросло водорослями (можно запутаться).

Никогда не входите в воду в нетрезвом состоянии.

Не оставляйте детей без присмотра;

Не заплывайте далеко от берега, правильно рассчитывайте свои силы. Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса. При неуверенном плавании плывите вдоль берега или по направлению к нему. К беде ведут споры на дальность заплыва и длительность пребывания под водой.

Опасно нырять с лодок, катеров, причалов, мостов и других сооружений и в непроверенных местах.

Проявляйте внимание к друзьям и знакомым, будьте готовы придти им на помощь.

Не входите в воду при плохом самочувствии.

Не используйте при купании не предназначенные для этого предметы (надувные матрасы, доски, надувные автомобильные камеры и т.п.); спасательные средства и снаряжение не по назначению.

Не подплывайте к судам (моторным, парусным), весельным лодкам и другим плавательными средствам.

Не допускаются игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающегося.

Не подавайте ложный сигнал о помощи, ведь следующий раз никто не поверит уже в реальный зов о помощи.

Попад в сильное течение, не плывите против него, а используйте, чтобы приблизится к берегу.

Оказавшись в водовороте, не теряйтесь а, набрав побольше воздуха, нырните по течению и всплывите на поверхность.

При судорогах измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы и плывите к берегу.

Находясь в воде, необходимо соблюдать температурный режим своего тела. Вхождение и прыжки в воду в разгоряченном и возбужденном состоянии, в следствии резкого перепада температуры, происходят к спазмам сосудов, в том числе головного мозга и сердца. С другой стороны не доводите себя до переохлаждения.

Не желательно купаться раньше чем через 1,5 - 2 часа после обильного приема пищи.