

## 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 прийти 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 средствами;
- 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;
- Попав в сильное течение, не плывите против него, а используйте, чтобы приблизиться 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
- Нежелательно купаться раньше чем через 1,5 — 2 часа после обильного приема пищи

### **Отдыхающим у воды запрещается.**

Запрещается купаться в запрещенных местах рек, озер, водохранилищ, прудов и иных водоемов;

- загрязнять и засорять водоемы, въезжать на территорию пляжей на транспортных средствах, нарушать режим содержания водоохраных зон;
- на пляже распивать спиртные напитки;
- заплывать за буи и другие знаки, обозначающие границы заплыва;
- подплывать к судам (моторным, парусным), весельным лодкам и другим плавательными средствам;
- взбираться на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы;
- прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, других сооружений, не приспособленных для этих целей;
- использовать спасательные средства и снаряжение не по назначению
- плавать на досках, лежаках, бревнах, автокамерах, надувных матрацах;
- организовывать игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающегося, а также допускать другие действия, которые могут являться причиной несчастного случая;
- подавать ложные сигналы тревоги;
- оставлять малолетних детей без присмотра;  
стирка белья и купание животных.