



## ПАМЯТКА КУПАЮЩИМСЯ В РЕКЕ ИЛИ ОЗЕРЕ



**Нарушение правил купания и плавания  
ведет к несчастным случаям и гибели на воде.**

1. Первое купание нужно начинать в безветренную солнечную погоду при температуре воды 18°-20°.
2. В прохладную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько легких физических упражнений.
3. Купаться рекомендуется два раза в сутки – утром и вечером, в заведомо безопасных или специально отведенных для этого местах.
4. Вода в выбранном для купания месте должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям, заструг и т.п.
5. Следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому.
6. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
7. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
8. Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.
9. После приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу; купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание водой в области сердца.
10. Никогда не следует подплывать к водоворотам – это самая большая опасность на воде.

**Телефон**

**единой дежурно-диспетчерской службы**

**112**

## ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Купаться до открытия и после окончания купального сезона.
2. Купаться в местах, где выставлены шиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями.
3. Купаться в необорудованных, незнакомых местах.
4. Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания.
5. Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам.
6. Нырять в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей. Прыгать головой в воду с плавучих сооружений опасно, так как под водой могут быть опасные для жизни предметы.
7. Загрязнять и засорять водоемы.
8. Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения. «Пьяный в воде – наполовину утопленник» – говорит мудрая народная пословица.
9. Приводить с собой собак и других животных.
10. Оставлять на берегу, в гардеробах и раздевальнях бумагу, стекло и другой мусор.
11. Играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся.
12. Подавать крики ложной тревоги.
13. Плыть на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах.