



## ЛИНЕЙНЫЙ ОТДЕЛ МВД РОССИИ НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ

### **Необходимо знать и помнить!** **Правила поведения на воде в летний период.**



Самый полезный отдых летом – это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, катамаранах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость.

Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, следует строго выполнять нижеследующие правила поведения на воде:

- купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.

- для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.



Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосборе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).



### **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 другие гидротехнические сооружения.



- прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.



- купаться у причалов, набережных, мостов.

- купаться в вечерние 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 рывок в сторону по течению.



**Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога, причиной которой служат:**

- переохлаждении в воде.

- переутомление мышц, вызванное переутомлением и непрерывным плаванием одним стилем.

- купание незакаленного в воде с низкой температурой.

- предрасположенность купающегося к судорогам.

- при судороге ног, если нет булавки ущипните несколько раз икроножную мышцу, если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его.



- во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

**Помните: пренебрежение соблюдением правил безопасности на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.**

