

# ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



## ПАМЯТКА

по безопасности на водоёмах в летний период

Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается:

- нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна, (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов;
- нырять и долго находиться под водой;
- приближаться к плавсредствам;
- прыгать в воду с моста, лодок, крутого берега и др. сооружениях, не приспособленных для этих целей;
- хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде;
- долго находиться в холодной воде;
- купаться на голодный желудок;
- подавать крики ложной тревоги;

- приводить с собой собак и др. животных.

В - третьих необходимо соблюдать следующие правила:

- прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений;

- постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы);

- продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут;

- во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе;

- не допускайте ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

**Категорически запрещается купание на водных объектах,  
оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ  
ЗАПРЕЩЕНО!»**