



## ПАМЯТКА



Самый полезный отдых летом – это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, вы и ваши дети укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать, чувствует себя на воде спокойно и уверенно. Человек, умеющий плавать, и в случае необходимости может помочь попавшему в беду. Однако и умеющий плавать должен строго соблюдать правила поведения на воде. Особенно это касается наших детей. Основные причины несчастных случаев – неумение плавать, оставление детей без присмотра взрослых у воды, шалости на «диких» пляжах, лихость при нырянии в глубоких котлованах, рыбалки без взрослых в безлюдных местах.

### **Напоминаем правила поведения людей на водных объектах:**

- купаться следует только в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях;
- не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения;
- в воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги. При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавка, щепка, острый камень и др.);
- не подплывайте близко к идущим судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт;
- опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть;
- не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др.;
- не оставляйте возле воды малышей. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму;
- очень осторожно плавайте на надувных матрасах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потере плавучести;
- не используйте гребные и моторные плавсредства, водные велосипеды и мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны;
- не заплывайте в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы. Вы рискуете пострадать от действий недисциплинированного или невнимательного владельца скоростного моторного плавсредства;
- обращайтесь внимание на предупреждающие знаки и строго следуйте им.

Пресс – центр «Служба спасения 112»

Т. 2-48-36, E-mail: [OGZ.Amursk@mail.ru](mailto:OGZ.Amursk@mail.ru),  
страница «Безопасность» на сайте [amursk-rayon.ru](http://amursk-rayon.ru)

