

# Что нужно помнить, собираясь к водоему

## **ГДЕ МОЖНО КУПАТЬСЯ?**

Лучше всего пойти на оборудованный пляж, где безопасность на воде обеспечивают работники спасательных станций и постов. Если такого пляжа поблизости нет и вы отдыхаете вдали от населенных пунктов, для купания необходимо выбрать подходящее место. Удобнее всего останавливаться на пологом песчаном берегу.

Место для купания надо выбрать с твердым песчаным незасоренным дном, постепенным уклоном, без быстрого течения, водорослей, тины, подальше от обрывистых, заросших или заболоченных берегов.

## **ТЕМ, КТО УМЕЕТ ПЛАВАТЬ**

В воду входите осторожно, никогда не прыгайте с незнакомого берега — можно удариться головой о дно, о коряги, затопленные стволы деревьев или другие предметы, находящиеся на дне.

Не заплывайте далеко, вы можете не рассчитать своих сил.

Если почувствуете усталость, не теряйтесь, не стремитесь быстрее доплыть до берега, лучше отдохните на воде. Для этого надо лечь на спину и поддерживать себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Когда почувствуете, что отдохнули, спокойно плывите к берегу.

Если вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, меняя направление, постепенно приближаясь к берегу.

Не теряйте присутствия духа, если попали в водоворот. Наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду, сильно рванувшись в сторону, всплывите.

Если попали в место, заросшее водорослями, старайтесь выплыть оттуда, держитесь горизонтально, чтобы не задеть растения. Но если вы все-таки зацепились, не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.

В нашей беседе необходимо остановиться на том, что категорически запрещается отдыхающим, отдых которых связан с водой.

## **ЗАПРЕЩАЕТСЯ!**

1. Купаться в местах, отмеченных предупредительными щитами;
2. Заплывать за пределы ограждений мест купаний;
3. Подплывать близко к проходящим судам, катерам, баржам, яхтам, лодкам;
4. Взбираться на технические предупредительные знаки;
5. Прыгать в воду с лодок, катеров и других плавучих средств, а также с причалов, набережных мостов;
6. Прыгать в воду в незнакомых местах;
7. Пользоваться для плавания досками, камерами от автомашин, надувными резиновыми подушками, матрацами и другими плавающими предметами;

8. Шалить в воде;
9. Купаться в темное время суток.

Мы с вами рассмотрели основные правила поведения на воде для купающихся. Однако очень часто отдых на воде совмещают с катанием на лодке.