

## Правила поведения на воде

- Купайтесь только в **разрешенных** местах, на благоустроенных пляжах.
- Не заплывайте за буйки.
- **Не купайтесь** у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах.
- Купаться лучше **утром или вечером**, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.
- Продолжительность купания не должна превышать **15-20 минут**, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут. В противном случае может произойти переохлаждение и возникнуть судорога, остановка дыхания, потеря сознания.
- После длительного пребывания на солнце не входите и не прыгайте в воду.
- Недопустимо входить в воду в состоянии **алкогольного опьянения**.
- **Не заплывайте далеко** от берега, так как можно не рассчитать своих сил.
- **Не разрешается** нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам.
- **Если захватило течением**, не пытайтесь с ним бороться. Плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу.
- Не теряйтесь, если попали в **водоворот** – наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.
- В водоёмах с большим количеством **водорослей** старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку, приняв положение «поплавок» и освободитесь от них.
- **Не плавайте** на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных подушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна захлестнёт. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть.

### При прогулке на лодке

- Прежде чем сесть в лодку, надо тщательно осмотреть её и **убедиться в её исправности**, а также наличии на ней уключин, вёсел и черпака для отливания воды.
- В лодке **обязательно должны быть спасательный круг и спасательные жилеты** по числу пассажиров.
- На шлюпке (лодке) имеется надпись о количестве пассажиров, которое можно на неё принять, поэтому **нельзя перегружать лодку** сверх нормы нельзя также сажать в лодку малолетних детей без взрослых.
- **Воспрещается** кататься на лодке и при большой волне. Особенно надо быть внимательным во время движения лодки, не нарушать правил движения на реках и водоёмах.

