

# **Обеспечение безопасности граждан в местах массового отдыха в соблюдении правил поведения на водоемах**

*Нужно помнить, что вода не прощает беспечность. Во избежание несчастных случаев, потери близких Вам людей и детей постарайтесь соблюдать следующие правила и меры безопасности на водах:*

1. Опасно купаться в нетрезвом состоянии, в запрещенных и неустановленных для этого местах, выходить в плавание на неисправной или необорудованной спасательными средствами лодке, сидеть на ее бортах, пересаживаться с места на место или из одной лодки в другую во время движения.
2. Купаться следует не ранее, чем через 1,5 – 2 часа после приема пищи.
3. Не умеющим плавать нельзя, пользоваться лодками, надувными средствами, другими предметами, не оборудованными специальными приспособлениями для плавания.
4. Попав в сильное течение, не плывите против него, а старайтесь по течению приблизиться к берегу. Оказавшись в водовороте, не теряйтесь. Наберите в легкие побольше воздуха, погрузитесь в воду, сделайте рывок в сторону по течению и всплывайте.
5. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе еще больше запутаетесь. Лучше лягте на спину и постарайтесь с помощью спокойных плавных движений выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, подтяните ноги и осторожно освободитесь от растений руками. При судорогах старайтесь изменить способ плавания, чтобы уменьшить нагрузку на свободные мышцы и ускорить их расслабление.
6. Нельзя купаться в одиночку, в темное время суток, при сильных волнах.
7. Не прыгайте в воду в местах с неизвестной глубиной и рельефом дна.
8. Не заплывайте за оградительные знаки и далеко от берега, рассчитывайте свои силы.

9. При плавании в лодках не перегружайте и не раскачивайте их.
10. Не оставляйте детей у водоемов без присмотра.
11. Не прыгайте в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок.
12. Не допускайте шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, не взбирайтесь на буи и другие технические сооружения.
13. Не подавайте ложные сигналы бедствия.
14. Не используйте для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и другие вспомогательные средства.
15. Не заставляйте себя долго задерживать дыхание, в результате кислородного голодания мозг человек погибает.

**Соблюдение указанных правил спасет Вашу жизнь  
и жизнь Ваших близких**