

## ПАМЯТКА

### НАСЕЛЕНИЮ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КУПАЮЩИМСЯ В ВОДОЕМАХ

**Помните, что при купании категорически запрещается:**



- ✚ Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.

- ✚ Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.

- ✚ Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др. Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и

других плавательных средств.

- ✚ Купаться у причалов, набережных, мостов.

- ✚ Купаться в вечернее время после захода солнца.

- ✚ Прыгать в воду в незнакомых местах.

- ✚ Купаться у крутых, обрывистых берегов.

- ✚ После еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.

**Помните, что причиной гибели пловца часто бывает сковывающая его движения судорога.**

**Причины этому следующие:**

- ✚ Переохлаждение в воде.

- ✚ Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем.

- ✚ Купание незакалённого в воде с низкой температурой.

- ✚ Предрасположенность пловца к судорогам.

- ✚ Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.



**В экстремальной ситуации зови на помощь и звони в службы спасания по номеру 112**