Памятка купающимся!

Если Вы решили искупаться, следует запомнить следующие правила:

Чтобы избежать беды, необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде:

- купаться можно только в разрешенных местах, а детям только в присутствии взрослых;

- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья;

- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;

- нельзя заплывать далеко от берега, это опасно даже для умеющих хорошо плавать;

- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки;

- нельзя купаться в штормовую погоду;

- если Вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;

- если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;

- если свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы.