

## **Правила безопасности на воде**

Купайтесь только на специально оборудованных пляжах, которые допущены к работе: там проведены водолазные обследования дна водоемов, дежурят спасатели и медицинские работники, обозначены зоны купания, в том числе и для детей.

Не входите в воду нетрезвыми! В большинстве случаев гибели на воде именно состояние алкогольного опьянения приводит к трагедии!

Не разрешайте детям одним гулять вблизи водоемов и купаться! Отсутствие контроля со стороны взрослых зачастую приводит к трагическим последствиям.

Особенно внимательными следует быть судоводителям. Напомним, что использование гидроциклов на внутренних водоемах (в том числе озерах) запрещено! Нарушение этого правила может стать причиной происшествия!

***Главное управление МЧС России по Нижегородской области в очередной раз рекомендует неукоснительно соблюдать правила безопасного поведения на воде! Помните, что выполнение этих несложных правил может сохранить вам и вашим близким жизнь!***

### **Правила поведения при купании:**

- не оставляйте без присмотра детей;
- не входите в воду нетрезвым;
- не ныряйте в незнакомых местах;
- не заплывайте за буйки;
- не выплывайте за судовой ход и не приближайтесь к судам;
- не устраивайте в воде игр, связанных с захватами;
- умейте правильно рассчитывать свои силы.

**Если во время плавания у вас начинает сводить ногу**, то необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец. Можно иметь с собой и булавку – один ее укол в сведенную судорогой мышцу освобождает от болезненных ощущений. Отдыхать в воде можно на спине или сгруппировавшись «поплавком».