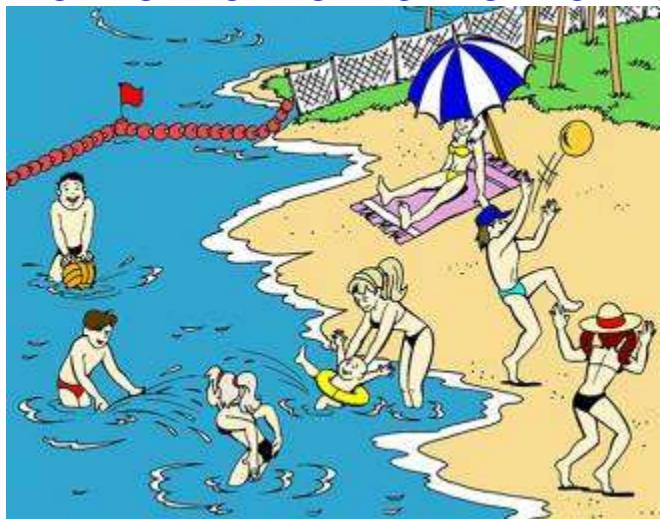


## ПРАВИЛА

### безопасного поведения на воде



«противника» под водой - он может захлебнуться.

5. Не пытайся плавать на самодельных плотах или других плавательных средствах. Они могут не выдержать твоего веса или перевернуться.
  6. Раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт очень опасны, так как лодка от этого может перевернуться.
  7. Не отплывай далеко от берега и не переплы whole водоем на спор. Почувствовав усталость, сразу плыви к берегу.
  8. Если в воде у тебя начало сводить ногу - не паникуй, постарайся посильней потянуть рукой на себя за большой палец ступню сведенной ноги.
  9. Увидев тонущего человека - зови на помощь взрослых, не стесняйся громко кричать, привлекая внимание окружающих. Осмотрись - нет ли под рукой спасательных средств. Ими может стать все, что плавает на воде и что ты сможешь добротно до тонущего. Если это возможно, попробуй дотянуться до тонущего рукой, толстой веревкой.
- При купании входи в воду быстро и во время купания не стой без движения. Почувствовав озноб, быстро выходи из воды.
2. Не купайся сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
  3. В холодную погоду, чтобы согреться, проделай несколько легких физических упражнений.
  4. Не купайся больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 5-6 минут.
  5. При ушных заболеваниях не прыгай в воду головой вниз.
  6. Не оставайся при нырянии долго под водой.
  7. Выходя из воды, вытрись насухо и сразу оденься.

#### Запрещается:

1. Входить в воду разгоряченным (потным).
2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).
3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
4. Купаться при высокой волне.
5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
6. Толкать товарища с вышки или с берега.

