

## **Инструкция по безопасному поведению на воде.**

Купание участников соревнований разрешается только под руководством старшего команды и после предварительного согласования руководителя соревнований.

Купание производится группами не более 10 человек и только в строго определенном для этих целей месте.

### **При купании запрещается:**

1. заплывать за буйки, обозначающие участки для купания.
2. прыгать в воду с катамаранов, весельных лодок и других плавательных средств.
3. плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и надувных матрацах.
4. допускать в воде, неприемлемые на водных объектах, действия, связанные с подныриванием и захватом купающихся.
5. играть в спортивные игры в воде в не отведенных для этого целей местах.
6. подавать сигналы ложной тревоги.
7. загрязнять и засорять территорию пляжа и водного объекта.

### **Что бы не случилось беды, следует запомнить следующие правила:**

✚ не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;

✚ если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;

✚ не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;

✚ если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;

✚ не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;

✚ не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной — захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.