|  |
| --- |
| **Памятка по мерам обеспечения безопасности на водных объектах при отдыхе и купании**  Если водный объект и его берега используется в целях отдыха, в том числе купания, в местах, разрешенных для этих целей, рекомендуем соблюдать следующие правила:   - перед купальным сезоном обязательно посетите врача;   - ознакомьтесь и запомните правила оказания первой медицинской помощи, в том числе пострадавшим на воде;   - купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;   - не переохлаждайтесь и не перегревайтесь;   - не купайтесь при температуре воды ниже +18С, а воздуха ниже +22С.   - после приема пищи, перед купанием, сделайте перерыв от 1,5 до 2 часов;   - не купайтесь в штормовую погоду, берегитесь волны;   - не купайтесь у крутых обрывистых берегов, в местах с сильным течением, с воронками на воде, в заболоченных и заросших растительностью местах;   - не подплывайте к проходящим судам, не взбирайтесь на технические предупредительные знаки;   - не стойте и не играйте в местах, откуда можно упасть в воду;   - не ныряйте в незнакомых и не разрешенных для этого местах;   - не используйте для плавания самодельные устройства, они могут не выдержать ваш вес и перевернуться;   - не используйте для плавания надувные матрасы, автомобильные камеры и другие приспособления такого типа;   - в воде избегайте вертикального положения, не ходите по илистому и заросшему водорослями дну. |
|  |