

# Правила безопасности на реке

## I. При купании в реке или открытом водоёме.

1. Не умеешь плавать - не купайся на глубоком месте, не надейся на надувной матрац или иные плавсредства - они могут выскользнуть из-под Вас и вы утонете.
2. Не заплывайте далеко, можно устать и не доплыть до берега.
3. Если при плавании у вас будет судорога, то ущипните ногу или уколите булавкой (прикрепляйте булавки к купальникам).
4. Надувные средства (камера, матрац) могут «уйти» от вас и если плавать не умеете, то можете утонуть.
5. Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет.
6. Не играйте на глубине с погружением головы в воду, можно захлебнуться.
7. Не плавайте в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).



8. Не шалите в лодке на воде, можно опрокинуться.
9. Не подплывайте к дебаркадерам, баржам, судам - может затянуть под днище.
10. Не зная брода, не переходите речку. Можно попасть в яму.

## II. При купании в бассейне.

10. Не купайтесь в бассейне босиком. Надевайте резиновые тапочки, чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки и чтобы не было скользко.
11. Не ныряйте в неустановленных местах, там может быть мелко и можно удариться головой о дно и получить тяжелую травму.
12. Не прыгайте с вышек без специальной подготовки инструктором по плаванию. Можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.
13. Будьте осторожны при выходе из бассейна - можно легко поскользнуться и упасть.