

# Правила безопасности на водоёмах

## Рекомендации



Купайтесь утром или вечером



Заходите в воду постепенно



Плавайте вдоль берега или по направлению к нему



**Важно!**  
Купайтесь в специально отведённых местах.

## Запрещается



Нырять в незнакомых местах



Плавать на надувных матрацах и автокамерах



Заплывать за буйки



Подавать ложные сигналы о помощи

## Что делать, если вы стали тонуть



Сохраняйте спокойствие



Широко раскиньте руки и ноги



Не выдыхайте полностью – в лёгких должен оставаться воздух



Загребайте воду под себя руками, плывите к берегу



Заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения



Оставлять детей у воды без присмотра



Цепляться за лодки и сидеть на борту



Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов