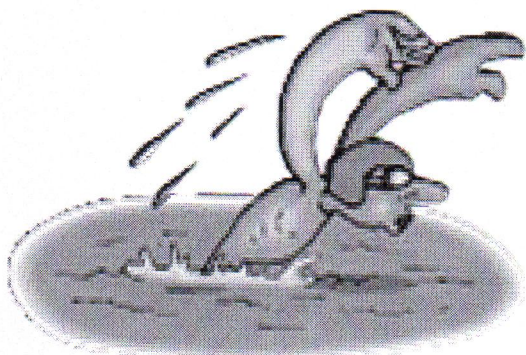


## ПАМЯТКА

### населению, что нужно знать купающимся в водоемах

**Помните, что при купании категорически запрещается:**



✦ Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.

✦ Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.

✦ Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др. Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и

других плавательных средств.

✦ Купаться у причалов, набережных, мостов.

✦ Купаться в вечернее время после захода солнца.

✦ Прыгать в воду в незнакомых местах.

✦ Купаться у крутых, обрывистых берегов.

✦ После еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.

**Помните, что причиной гибели пловца часто бывает сковывающая его движения судорога.**

**Причины этому следующие:**

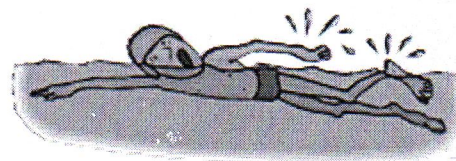
✦ Переохлаждение в воде.

✦ Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем.

✦ Купание незакалённого в воде с низкой температурой.

✦ Предрасположенность пловца к судорогам.

✦ Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.



В экстремальной ситуации зови на помощь и звони в службы спасания по номеру 112