



# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ

## РЕКОМЕНДАЦИИ



купайтесь утром  
или вечером



заходите в воду  
постепенно



плавайте вдоль  
берега или по направлению  
к нему

## ЧТО ДЕЛАТЬ, если вы стали тонуть



сохраняйте спокойствие



широко раскиньте руки и ноги



не выдыхайте полностью –  
в легких должен  
остаться воздух



загребайте воду под себя  
руками, плывите к берегу



## ВАЖНО!

Купайтесь  
в специально  
отведенных  
местах

## ЗАПРЕЩАЕТСЯ



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



нырять в незнакомых  
местах



плавать на надувных  
матрацах  
и автокамерах



заплывать за буйки



подавать ложные сигналы  
о помощи