



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ГБПОУ  
«Краснохолмский колледж»  
А.В. Беляков

### **Правила поведения на водоемах в летний период**

1. Не купайтесь в необорудованных и незнакомых местах.
2. Не ныряйте в незнакомых водоемах, не обследовав дно.
3. Прогретьшись на солнце в жаркую погоду, не прыгайте с разбега в воду, а заходите постепенно во избежание резкого перепада температур и остановки сердца.
4. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
5. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
6. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
7. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
8. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.
9. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
10. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде, зовите на помощь.
11. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.
12. Заботьтесь о своем здоровье; соблюдайте временные рамки при загаре, купании.

### **Запрещается:**

1. Входить в воду разгоряченным (потным).
2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).
3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
4. Купаться при высокой волне.
5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
6. Толкать товарища с вышки или с берега.

*Помни! Шалости вода не прощает*