- прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, а также сооружений, не предназначенных для этих целей;

- использовать для плавания доски, надувные матрацы, автомобильные камеры;

- купаться у причалов, набережных, мостов;

- купаться в вечернее время после захода солнца;

- прыгать в воду в незнакомых местах;

- бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;

- устраивать в воде игры, связанные с нырянием и захватом рук, головы, ног купающегося;

- играть с мячом и в другие спортивные игры в местах, не предназначенных для этих целей.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ

При судороге ног:

- позовите находящихся поблизости людей на помощь;
- постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
- возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу;
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

Захлебнулись водой:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

Увидели тонущего человека:

- привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;
- спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
- если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплыви-