

Правила безопасного поведения на воде!

Соблюдайте осторожность.

1. Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае беды вам помогут спасатели. В непроверенном водоеме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно, что может привести к травме, а ныряние - к гибели.

2. Не входите резко в воду и не ныряйте после длительного пребывания на солнце (не исключен спазм дыхательных путей, «Холодовой шок»); сразу после приема пищи (может возникнуть спазм желудка и начаться рвота); в состоянии утомления.

3. При купании не доводите себя до озноба: при переохлаждении могут возникнуть судороги; произойти остановка дыхания, потеря сознания.

4. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения: даже небольшая доза спиртного вызывает нарушение координации движений.

5. Не подплывайте к близко идущим (стоящим у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам; не ныряйте под них: вас может затянуть под днище, винты; ударить бортом, захлестнуть волной.

6. Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами: даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

7. Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв- это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.

8. Не допускайте шалостей на воде, связанных с купанием и нырянием, не пугайте других, не подавайте ложных сигналов бедствия.

- Если вас подхватило течение реки, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.

- Если вы попали в водоворот, не теряйтесь: наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду, сделав сильный рывок в сторону, выплывайте.

- Если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

Помни: безопасный отдых на воде это-

- Дисциплинированность и строгое соблюдение правил поведения на воде
- Умение не только плавать, но и оказать помощь товарищу, попавшему в беду
- Не оставляйте детей у воды без присмотра

Телефон единой службы спасения 01, мобильный 101, 112.