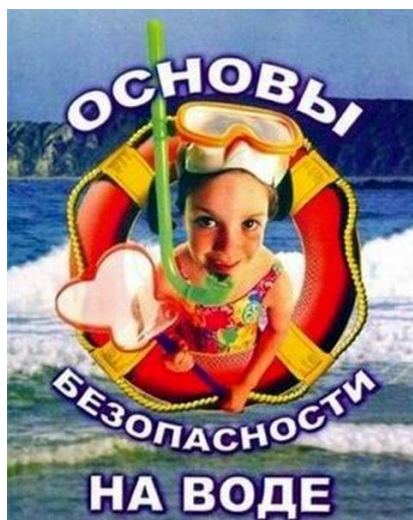


## Как вести себя на воде и у воды летом



С нетерпением ждут ребята каникул, когда можно будет искупаться и позагорать, посидеть на берегу с удочкой, совершить лодочную прогулку.

Но нельзя забывать об опасности, которую таит в себе вода. Чтобы не случилось беды, запомните и строго соблюдайте правила поведения на водоемах:

- купаться можно только в хорошо проверенных, безопасных местах;

- не ныряйте в незнакомых местах;
- никогда не подплывайте к проходящим судам, лодкам, катерам;
- не пользуйтесь при купании досками, самодельными плотами, надувными камерами и матрасами;
- не допускайте шалостей, не хватайте друг друга за руки и ноги во время купания;
- не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 м.



### При пользовании лодкой (катамараном, водным велосипедом) запрещается:

- отплывать далеко от берега;
- вставать, переходить и раскачиваться в лодке;
- нырять с лодки;
- залезать в лодку через борт.

### Если тонет человек

- Сразу громко зови на помощь: «Человек тонет!»
- Попроси вызвать спасателей и «скорую помощь».
- Брось тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- Если хорошо плаваешь, сними одежду и обувь и вплавь доберись до тонущего.
- Подплывай к тонущему сзади, хватай за шею или волосы и плыви с ним к берегу.
- Не давай схватить себя утопающему.
- Если утопающий ушел под воду – запомни ориентиры.



## Если тонешь ты

- ✓ Не паникуй.
- ✓ Сними с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- ✓ Ляг на спину, расслабься, сделай несколько глубоких вдохов.
- ✓ Прочисти нос, проглоти воду, несколько раз сделай вдох – выдох.
- ✓ Если зацепился под водой при нырянии – не рвись, постарайся освободиться от того, что мешает.
- ✓ При судороге ноги задержи дыхание, ущипни сведенную мышцу несколько раз, расслабь сведенную конечность и плыви к берегу.



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



Не стойте и не играйте в тех местах, откуда можно упасть в воду.



Нельзя заплывать за буйки, обозначающие границы плавания



Не нужно допускать шалостей на воде: подныривать под купающихся, хватать их за ноги, «топить»



Не заплывайте далеко от берега на надувном круге.



Нельзя подавать крики ложной тревоги.

