

# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ





- Купайтесь только в разрешённых местах, на благоустроенных пляжах.
- После того, как выбрано подходящее место следует наметить предел, за который не желательно заплывать.
- В воду следует входить осторожно. Никогда не надо прыгать в воду в незнакомых местах.



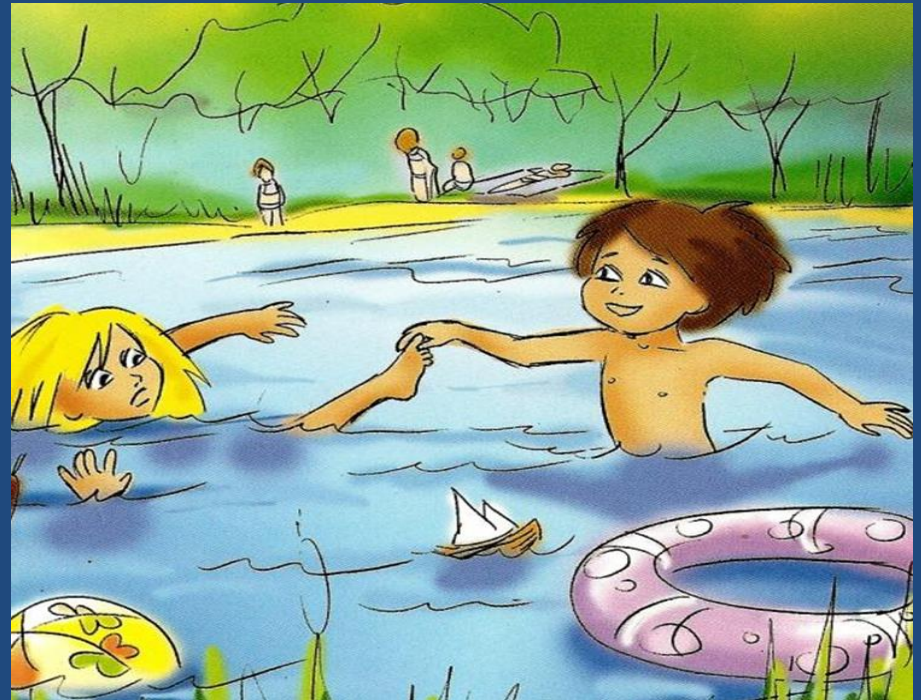
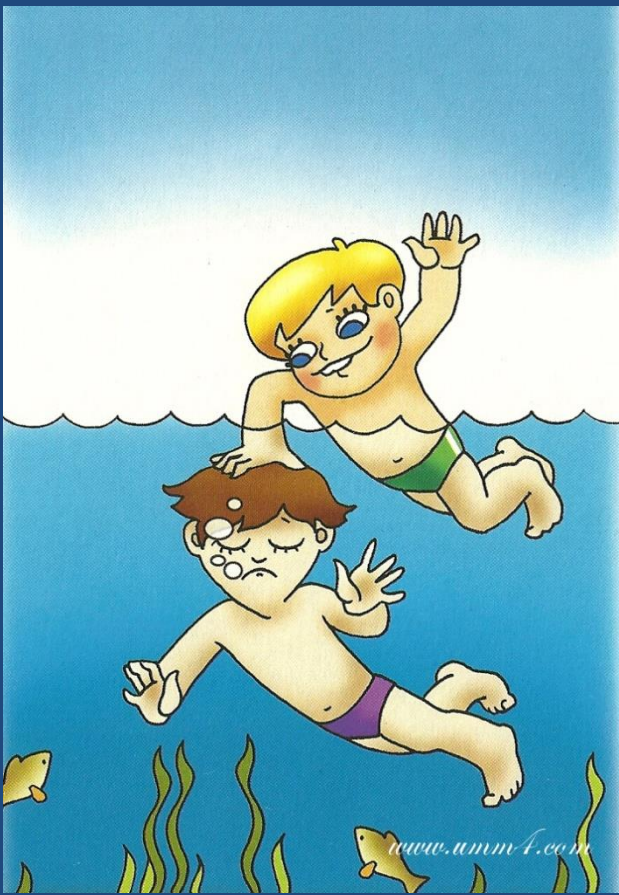
- Купаться лучше утром или вечером когда солнце греет, но нет опасного перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19.С, температура воздуха 20-25.С





- Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Начинать купание следует при температуре воды не ниже 20 градусов.

- Не играйте в игры в воде, связанные с захватом, или топить других.



# *Если тонет человек*

- Если кто то есть рядом, то громко зовите на помощь «человек тонет!»
- Просим позвонить в скорую помощь, или делаем это сами.
- Бросьте тонущему спасательный круг или длинную верёвку с узлом на конце (конец Александра)
- Если нет ничего из выше перечисленного, и вы умеете плавать, то плывём и спасаем человека.

## *Если тонешь сам:*

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
- Отдохнув, плывите к берегу.

# *Вы 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.



## *При катании на лодке:*

- Нельзя в ней баловаться, раскачивать её, вставать, меняться местами, перегибаться через борт.



# Берегите себя!



- Телефон службы спасения 112