



**Школа безопасности
«Как вести себя на водных
объектах в летний период»**



Нужно знать правила поведения на воде:



1. Купайтесь только под присмотром взрослых.

- Купайтесь в солнечную погоду в реке с ровным дном и если нет сильного течения.
- Время нахождения в воде 10- 15 минут.



2. Не плавайте в незнакомом месте.

- Не следует купаться в незнакомом месте, особенно там, где нет других купальщиков. Ведь дно реки или озера может таить немало опасностей:
 - затопленная коряга, за которую можно случайно зацепиться;
 - осколки стекла;
 - острые жестянки, о которые можно порезать ноги;
 - холодные ключи и глубокие ямы.
- Прежде чем заходить в воду, посмотрите, как она выглядит. Если цвет или запах воды не такие, как обычно, купаться в ней нельзя.



3. Не хватайте друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

- Когда купается целая компания ребятешек, дети брызгаются, шумят, хватают друг друга за руки и за ноги. Это очень опасно!
- Ведь всего за 10 секунд легкие человека заполняются водой, и он может захлебнуться и утонуть.



4. Не купайтесь в холодной воде.

- От холода может свести судорогой ноги и руки.
- Вы можете переохладиться и заболеть.



5. Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться стекло, камни, коряги и др.



6. Не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах - они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать



Если тонет человек:

- Сразу громко зовите на помощь «Человек тонет!»
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.



Если тонешь сам:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите 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.



Звони по сотовому телефону:

Телефон службы спасения

112

Берегите свою жизнь!
Помните: несоблюдение правил поведения на водоемах может привести к трагическому исходу!

