

**«ОСНОВЫ  
БЕЗОПАСНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ НА  
ВОДЕ И У ВОДЫ»**

# Правила поведения на воде



В солнечную погоду  
всегда надевай  
головной убор



Купайся только там,  
где рядом есть взрослые



Если не умеешь плавать,  
пользуйся нарукавниками  
или надувным кругом



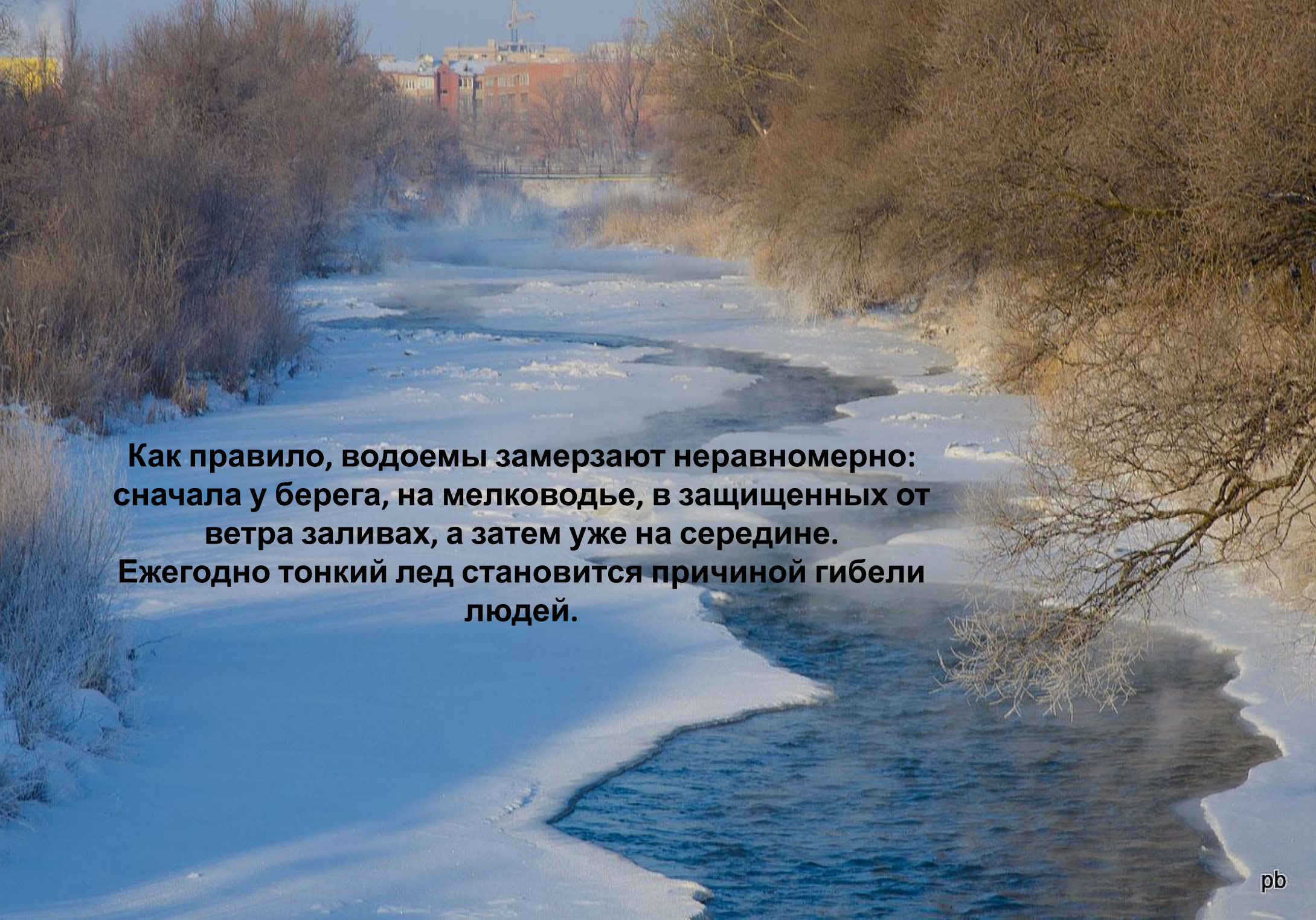
Не ныряй и не плавай  
в неизведанных местах  
в грязной или  
холодной воде



Не балуйся в воде,  
не дерись и не мешай плавать  
другим



Не пей из водоёмов

A photograph of a river in winter. The banks are covered in snow and bare trees. In the background, there are buildings and a crane. The river is partially frozen, with a narrow channel of open water in the foreground.

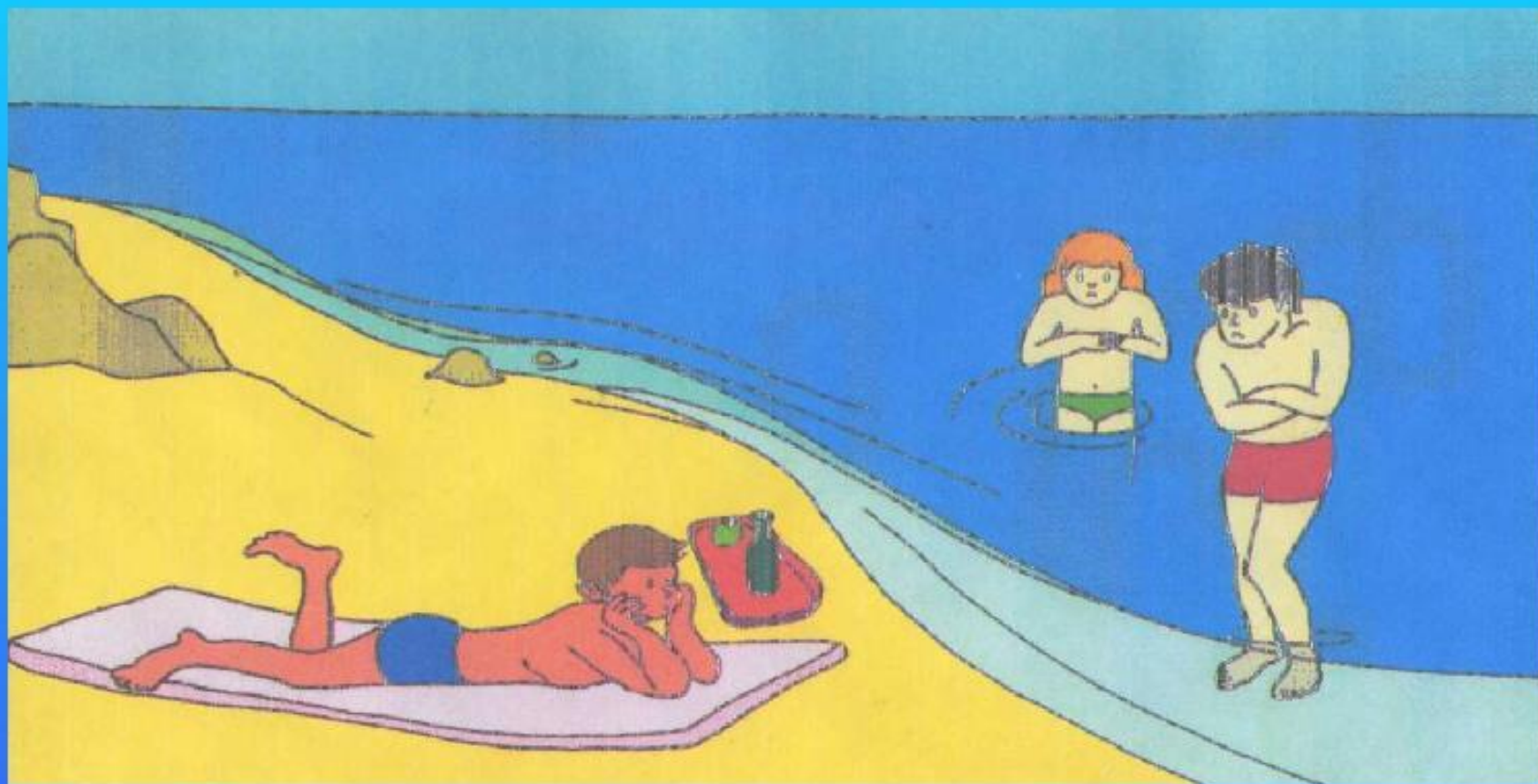
**Как правило, водоемы замерзают неравномерно: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине. Ежегодно тонкий лед становится причиной гибели людей.**

**Водоемы являются опасными в любое время года.**



**Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи. Весной и летом к этим факторам прибавляется низкая температура воды. Зимой большинство водоемов покрывается льдом, который является источником серьезной опасности, особенно после первых морозов и в период оттепелей.**

Не купайтесь при температуре:  
воды – ниже 18 градусов,  
воздуха – ниже 22 градусов.



**Буйки это ограничители пляжных зон, то есть за ними купаться запрещено, по причине большей вероятности появления опасной ситуации.**





# КАК УБЕРЕЧЬСЯ В ГОЛОЛЁД



**Обувь на плоской подошве** с крупной ребристостью или на низком квадратном каблуке. От обуви на высоком каблуке сейчас лучше отказаться.



**Максимальная концентрация внимания во время ходьбы:** телефон лучше убрать в карман, а руки, напротив, вытащить из карманов — они помогут сохранить равновесие при угрозе падения.



**Если вы поскользнулись, присядьте**, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться.



Переходя проезжую часть по пешеходному переходу, **убедитесь, что автомобили остановились**. Маленьких детей лучше всего перенести через дорогу на руках.



Выходя из здания **обращайте внимание на поверхность крыльца:** подтаявший снег на подошве может стать причиной падения на гладкой поверхности.



Если вы получили травму, **как можно быстрее обратитесь в травмпункт**.

Инфографика разработана для размещения на сайте