

**«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



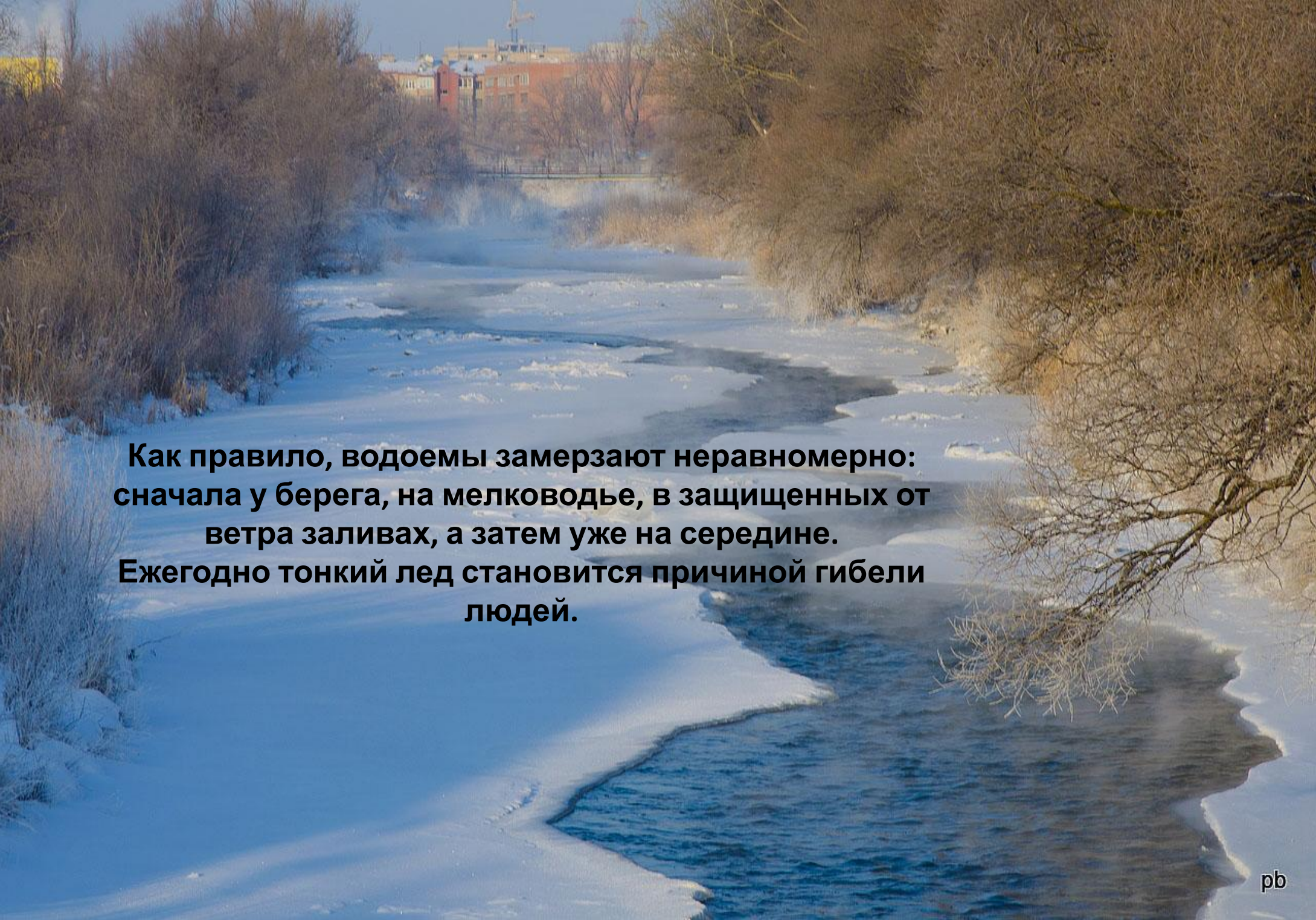
Не ныряй и не плавай
в неизведанных местах
в грязной или
холодной воде



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, a large brick building is visible. The river is partially frozen, with a narrow channel of open water in the foreground. The text is overlaid on the middle of the image.

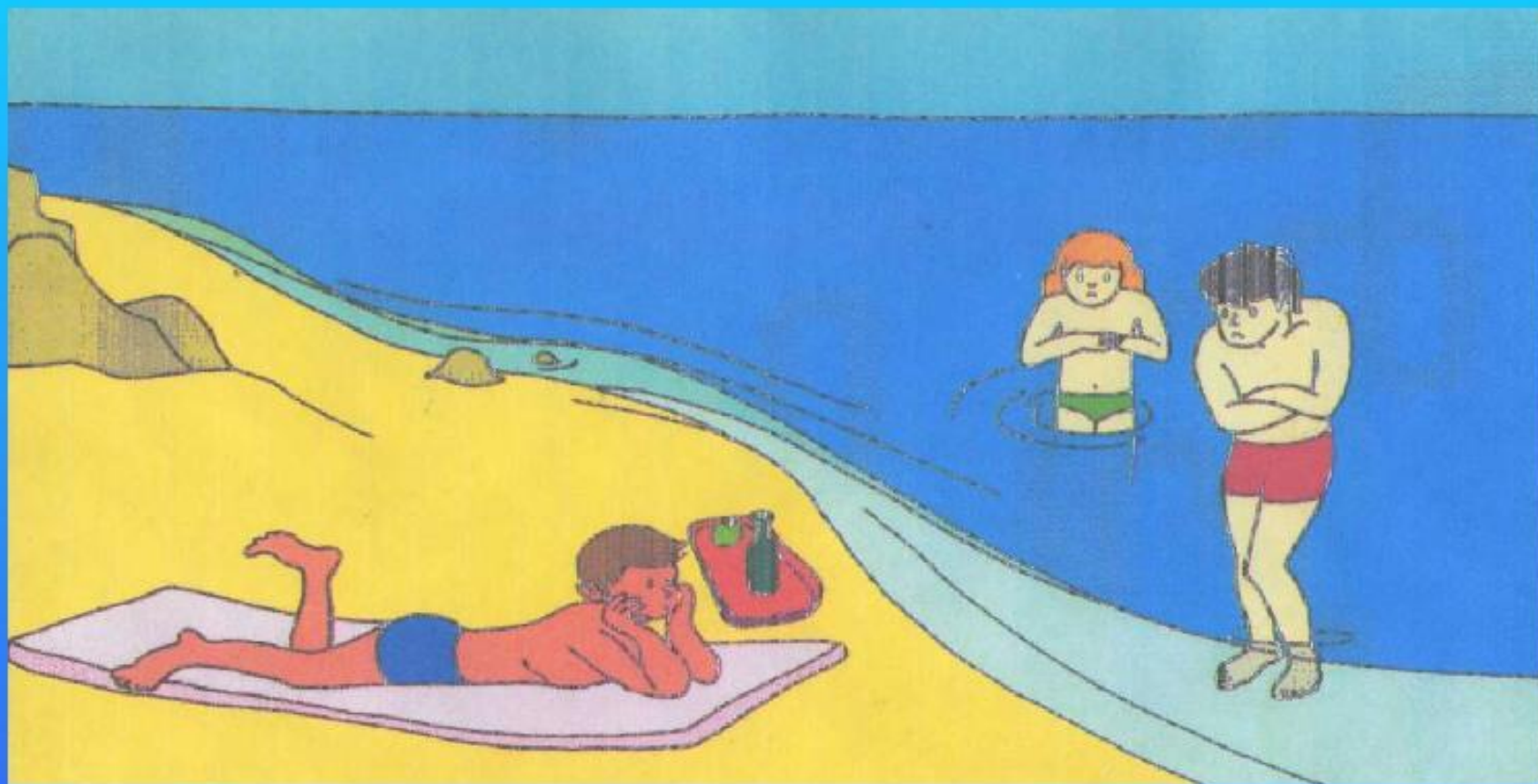
Как правило, водоемы замерзают неравномерно: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине. Ежегодно тонкий лед становится причиной гибели людей.

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