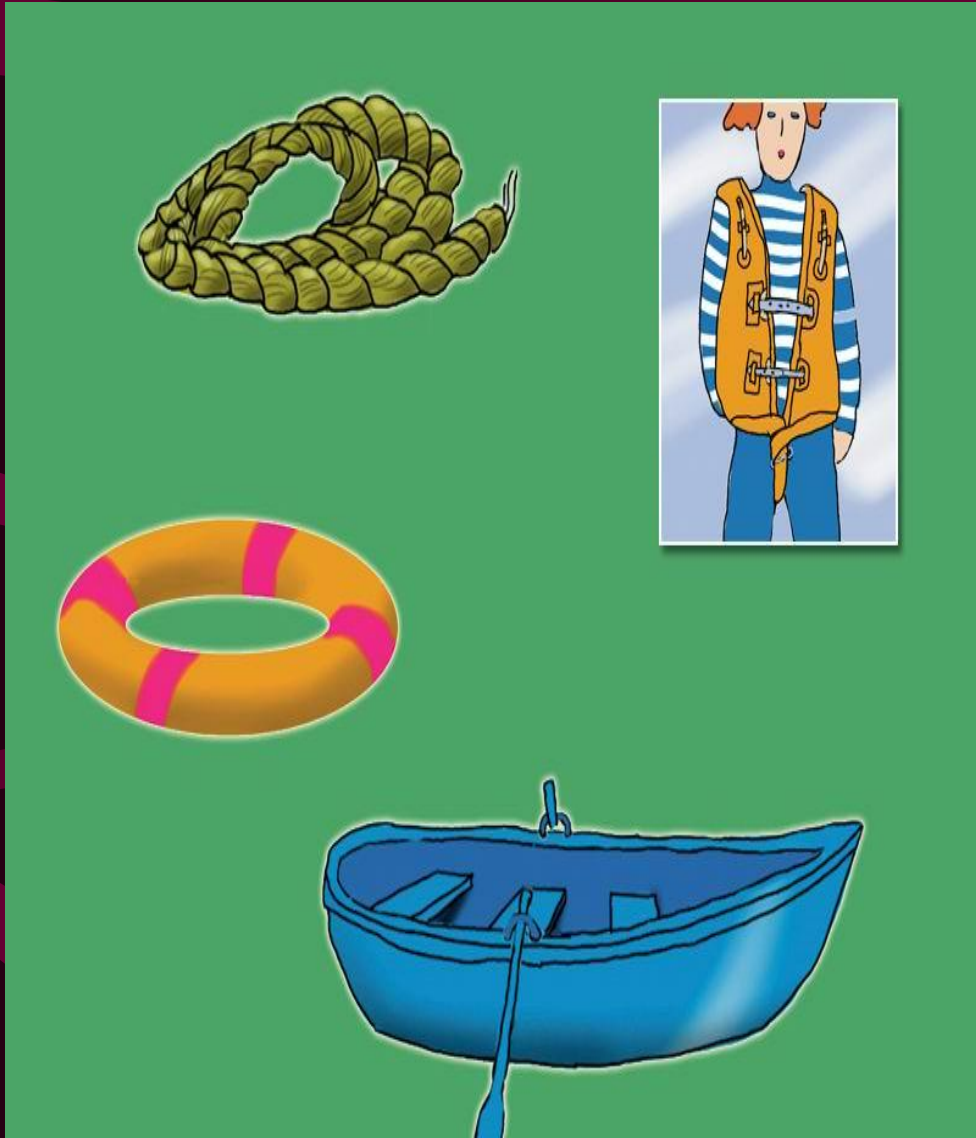


Правила  
безопасного  
поведения на  
водоёмах



- В теплую летнюю погоду купание доставляет большое удовольствие, но на воде происходят и трагические случаи. Одна из главных причин - неумение плавать, неумение держаться на воде.



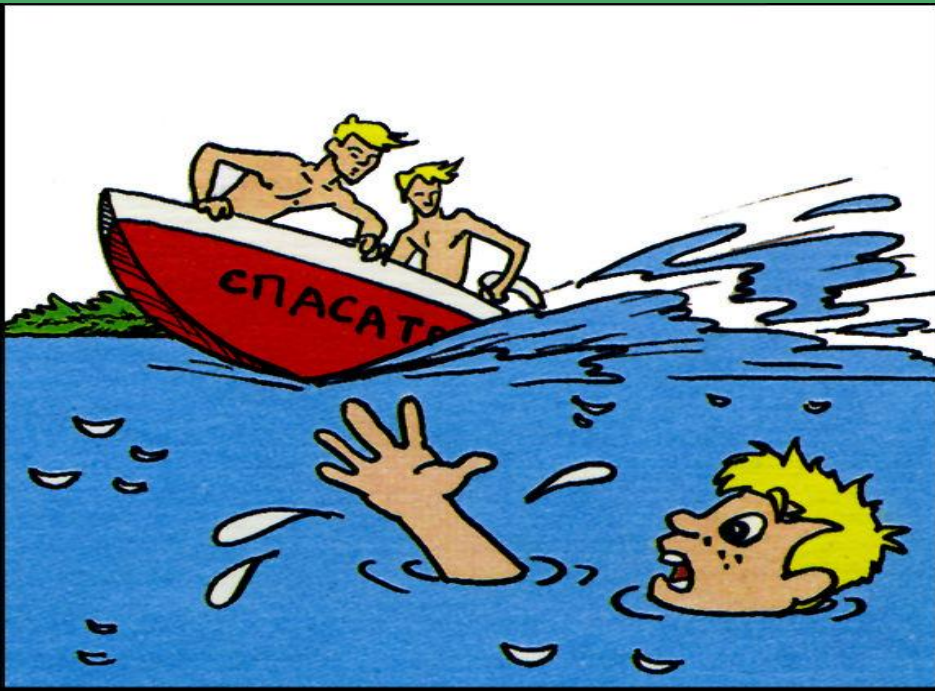
- При несчастном случае на воде предусмотрены средства спасения: спасательные круги, жилеты и костюмы, шлюпки и надувные плоты, установлен порядок их использования.

Катаясь на лодке, нельзя:  
пересаживаться, садиться  
на борта, перегружать её  
сверх установленной  
нормы, подплывать  
близко к  
гидротехническим  
сооружениям, судам,  
выплывать на фарватер.

**Простые  
советы**  
Не купаться в незнакомых  
местах, не стараться плыть  
как можно дольше под водой,  
следить за младшими  
братьями (сестрами), не  
нарушать правил  
пользования  
плавсредствами.



- Оказавшись в воде, скиньте одежду и обувь. Если поблизости находятся плавсредства, постарайтесь подплыть к ним и посигнальте, чтобы вас заметили.



- При движении по льду необходимо увеличить интервалы между людьми, растянуть или ослабить ремни рюкзаков, расстегнуть крепления лыж, приготовить веревку.
- Если лед затрещал или начал ломаться - быстрее возвращайся скользящим шагом или ползком к берегу.
- Нельзя ходить по льду во время оттепели!

# Помоги себе сам – если ты оказался в полынье

## Не суетись!

Выбирайся на лёд только с той стороны, с которой тебя угораздило свалиться.

Старайся наваливаться и опираться на край полынни не ладонями, а всей верхней половиной туловища, захватывая наибольшую площадь крепкого льда.

Проползи по-пластунски первые 3-4 метра и обязательно по собственным следам.