Весна подошла к концу. Наступают долгожданные летние каникулы, близятся желанные отпуска. Эти теплые солнечные дни многие предпочитают проводить на свежем воздухе вблизи рек, озер и других водоемов. Во избежание происшествий, хотим напомнить о необходимости соблюдения мер безопасности на водных объектах.

Важно помнить!

- ✓ купаться можно только в специально оборудованных местах
- ✓ не умеющие плавать должны купаться только в специально оборудованных местах <u>глубиной не более 1,2 метра</u>

- × нельзя купаться в местах с аншлагами о запрете купания
- × не безопасно нырять в незнакомых местах, прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и плавать под мостами и у плотин

- нельзя заплывать за буйки и ограждения, выплывать на судовой ход и приближаться к судам
- не безопасно использовать неисправные плавательные средства
- опасно купаться в нетрезвом виде

Что делать, если Вы заметили утопающего?

1. Сохраняйте спокойствие.
2. Позовите громко на помощь: «Человек тонет!»
3. Попросите или вызовите сами спасателей и «скорую помощь».

- позвоните по номеру «112» или в местную скорую помощь,
- назовите свое ФИО и место где находитесь,
- опишите происходящую ситуации четко и ясно.

4. Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце (все что поможет ему удержаться на плаву или вытянусь на берег).
5. Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего и помогите доплыть до берега.

Если Вы сами тонете, важно:

1. Не поддаваться панике.
2. Если есть возможность наберите в легкие побольше воздуха и громко позовите на помощь.
3. Не оставляйте попыток сами себе помочь:

- Если вы замерзли, надо делать неподвижную (статическую) гимнастику, по очереди напрягая руки и ноги – это поможет разогреть мышцы.
- Если почувствуете, что у вас свело ногу, попробуйте ее пощипать. Опытные пловцы имеют с собой прикрепленную к плавкам булавку. Один укол ее острым концом в сведенную судорогой мышцу освобождает от болезненных ощущений.
- Если вы умеете держаться на воде, лежа на спине или сжавшись «поплавком», то попробуйте чередовать такой отдых и плыть к берегу.
- Если вы оказались под водой и не можете понять где верх, а где низ (часто ныряльщик об этом даже не догадывается) − выпустите немного воздуха, чтобы точно плыть вверх.