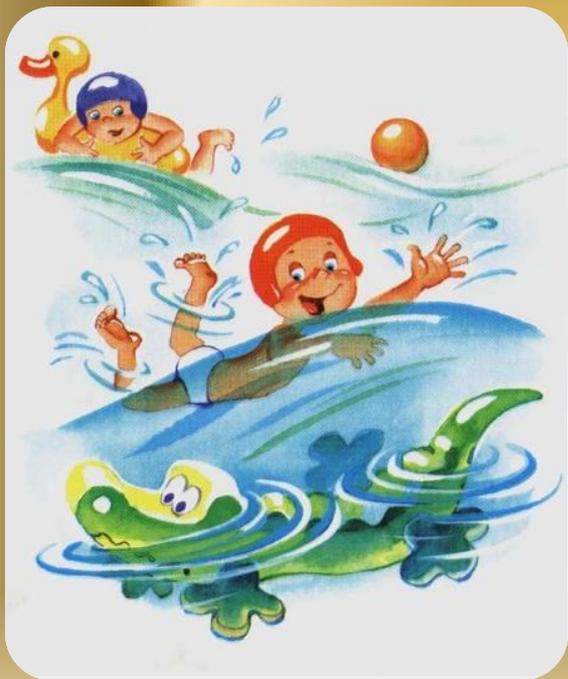


«Правила поведения на водоемах»

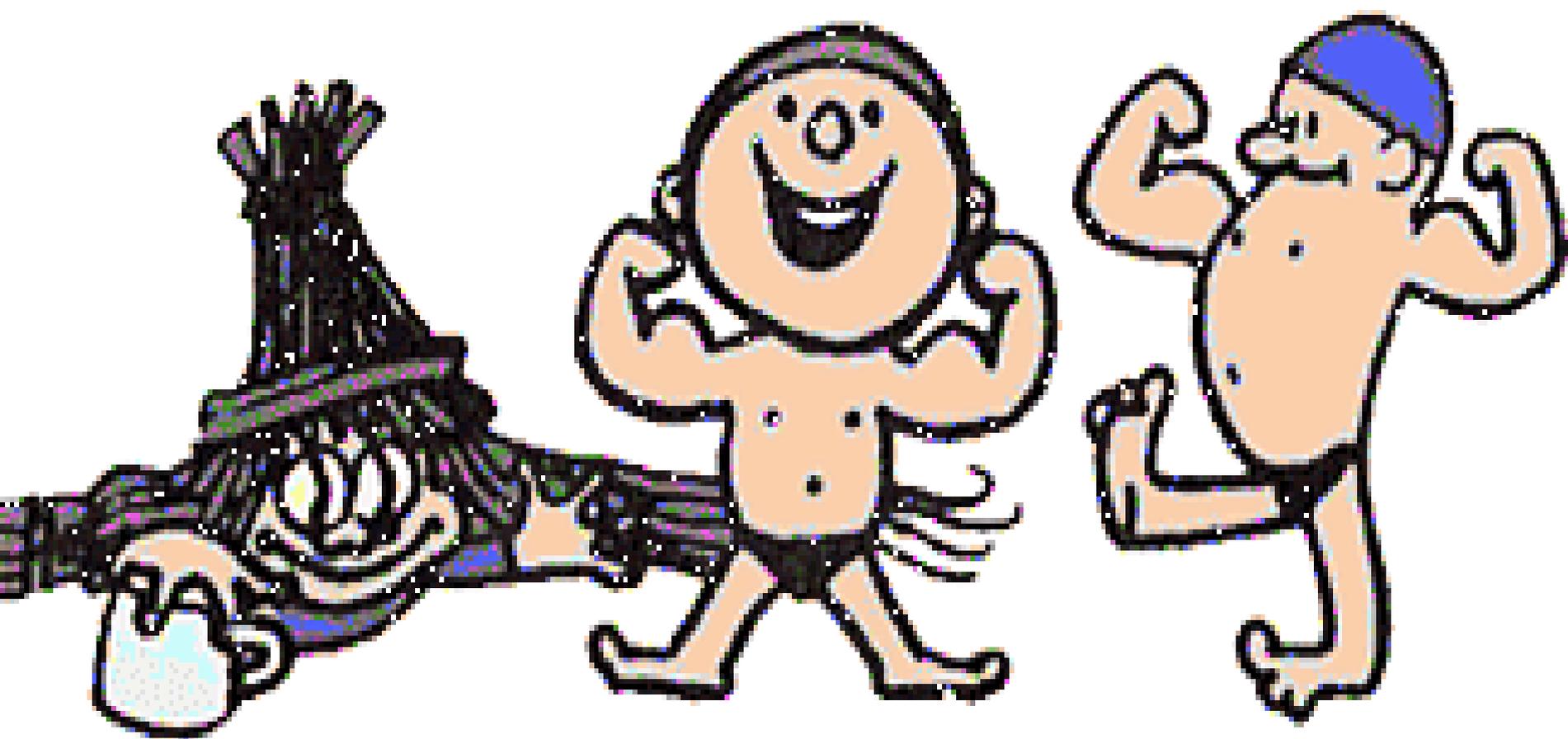




Вот и наступил долгожданный купальный сезон. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.





Будьте осторожны в воде!

Не переоценивайте свои силы

**Правило 2. Нельзя играть в тех местах, откуда
можно упасть в воду:**

- на крутом берегу реки или озера



**Правило 2. Нельзя играть в тех местах, откуда
можно упасть в воду:**

- на мосту через реку



**Правило 3. Не заходи на глубокое место, если ты не умеешь плавать или плаваешь плохо.
Дно реки или озера всегда изменяется**



**Правило 4. Не ныряй в незнакомых местах:
на дне может лежать опасный предмет**



**Правило 5. Не заплывай за буйки: можно
попасть под катер или лодку**



Правило 7. Не устраивай игр в воде, связанных с захватами

**- нельзя, даже играя, "топить" человека -
он может захлебнуться и погибнуть**



Играя в воде, никогда нельзя в шутку кричать:
"Тону! Помогите!"



**Правило 8. Нельзя плавать на надувных матрасах и камерах:
- матрас может начать "спускаться"**



**Правило 8. Нельзя плавать на надувных матрасах и камерах:
- камера может начать "спускаться"**



**Правило 9. Не пытайтесь плавать на бревнах,
досках, самодельных плотках:
- бревно неустойчиво, может перевернуться**



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, кричи, зови на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
- Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте 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.



Соблюдая правила поведения на воде, вы, ребята, прекрасно проведете летние каникулы, окрепнете и наберетесь сил на новый учебный год!

