

Правила поведения на водоёмах.



Здравствуй, лето!

- Солнышко зажарило
И речку прогрело
Все вокруг промолвило:
лето наступило !!!
- Можно плавать и купаться,
В игры вместе нам играть.
Летом нужно наслаждаться!
Про заботы забывать.





**Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют
удовольствие, но и служат хорошим средством
закаливания организма.**

Нужно знать правила поведения на воде



1. Купайтесь только под присмотром взрослых

Купайтесь в солнечную погоду в реке с ровным дном и если нет сильного течения.

Время нахождения в воде 10-15 минут



2. Не плавайте в незнакомом месте



Не следует купаться в незнакомом месте, особенно там, где нет других купальщиков. Ведь дно реки или пруда может таить немало опасностей:

- Затопленная коряга, о которую можно случайно зацепиться;
- Осколки стекла или острые жестянки, о которые можно порезать ноги;
- Холодные ключи и глубокие ямы.

Прежде чем заходить в воду, посмотрите, как она выглядит. Если цвет или запах воды не такие, как обычно, купаться здесь нельзя.

-

3. Не хватайте друг друга за руки и ноги во время игр на воде

- Когда купается целая компания ребят, дети брызгаются, шумят, хватают друг друга за ноги, это очень опасно!
- Ведь всего за 10 секунд легкие человека заполняются водой, и он может захлебнуться и утонуть.



4. Не купайтесь в холодной воде.

- От холода может свести судорогой руки и ноги.
- Вы можете переохладиться и заболеть.



Если тонет человек:

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
- Бросьте тонущему спасательный круг. Длинную веревка с узлом на конце.



Если тонешь сам:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
- Отдохнув, плывите 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 плывите к берегу.
- При необходимости
- позовите людей на помощь.

Берегите свою жизнь!



- **Помните: несоблюдение правил поведения на водоемах может привести к трагическому исходу!**



Звоните по сотовому телефону:

- Телефон службы спасения: 112

