



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Всем известно, что лучший отдых в жаркий летний день – у воды. Но, к сожалению, вода может не только доставлять удовольствие, но и привести к трагическим последствиям. Главными причинами несчастных случаев на водоемах в нашем городе являются – купание в состоянии опьянения, отсутствие контроля со стороны родителей за маленькими детьми и подростками и купание в необорудованных местах.

ЧТОБЫ С ВАМИ НЕ СЛУЧИЛОСЬ БЕДЫ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

1. **Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах**, где в случае беды вам помогут спасатели. В непроверенном водоеме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно, что может привести к травме, а ныряние – к гибели.
2. **Не входите резко в воду и не ныряйте после длительного пребывания на солнце** (может возникнуть спазм дыхательных путей, «холодовой шок»), **сразу после приема пищи** (может возникнуть спазм желудка и начаться рвота), **в состоянии утомления**.
3. **При купании не доводите себя до озноба**. При переохлаждении могут возникнуть судороги, может произойти остановка дыхания, потеря сознания.
4. **Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения**: даже небольшая доза спиртного вызывает нарушение координации движений.
5. **Не подплывайте к близко идущим** (стоящим у причалов) **судам, катерам, лодкам, плотам**, не ныряйте под них: вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.
6. **Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами**: даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.
7. **Не заплывайте за буйки** и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв – это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.
8. **Не допускайте шалостей на воде**, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйтесь на воде, не пугайте других, не подавайте ложных сигналов бедствия.
9. **Не купайтесь во время грозы**.
10. **Помните: купание детей допустимо только под контролем взрослых!**

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ

- Если вас подхватило течение реки – двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.
- Если вы попали в водоворот, не теряйтесь: наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, выплывайте.
- Если у вас свело ногу, погрузитесь в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

Помните: своевременно принятые меры безопасности на воде
ПРЕДОХРАНЯЮТ ОТ БЕДЫ!