

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 озера может таить немало опасностей:
 - затопленная коряга, за которую можно случайно зацепиться;
 - осколки стекла;
 - 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 в ней нельзя.

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

- Когда купается целая компания ребятнишек, дети брызгаются, шумят, хватают друг друга за руки и 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 ноги и руки.
- 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 веревку с узлом на конце.



Если тонешь сам:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, 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 двигайтесь к берегу.
- При необходимости позовите людей на помощь.

Берегите свою жизнь!



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



Звони по сотовому телефону:

- **Телефон службы спасения**

- **112**