

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДОЁМАХ?



Старайтесь находиться на пляже только до полудня и после пяти вечера



Заходите в воду постепенно



Плавайте вдоль берега недалеко от него

Не купайтесь и не ныряйте в нетрезвом состоянии

Не купайтесь и не ныряйте в необорудованных, запрещённых, незнакомых местах, вне официальных пляжей

Не купайтесь и не ныряйте около причалов и пристаней

Не оставляйте детей и пожилых людей в воде и на берегу без присмотра

Не купайтесь сразу после приема пищи

Не прыгайте в воду с мостиков, дамб, причалов, лодок и катеров

Не цепляйтесь за лодки и не сидите на борту

Не плавайте на надувных матрасах и автокамерах

Не заплывайте за знаки ограждения и буйки

Не подплывайте к проходящим катерам, пароходам и лодкам

Не заплывайте далеко от берега

Не подавайте ложных сигналов тревоги



ЕСЛИ ВЫ НАЧАЛИ ТОНУТЬ

- Сохраняйте спокойствие
- Широко раскиньте руки и ноги
- Не выдыхайте полностью - в легких должен оставаться воздух
- Загребайте воду под себя и плывите к берегу

ЕСЛИ СВЕЛА СУДОРОГА

- Пальцы рук – быстро, с силой сожмите кулак, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в сторону и разожмите кулак
- Икроножную мышцу – обхватите стопу сведенной ноги и с силой потяните на себя
- Бедро – ухватите ногу с наружной стороны у лодыжки и, согнув ее в коленке, потяните назад к спине

