



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

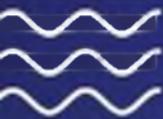
- Не зови без надобности на помощь криками «Тону!».
- Не купайся до «посинения», не допускай переохлаждения организма.
- Умей пользоваться простейшими спасательными средствами.
- Не стой и не играй в тех местах, откуда можно свалиться в воду. Ими могут быть край пристани, мост, крутой берег...
- Недопустимы игры в водоемах с удерживанием «противника» под водой — он может захлебнуться.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- **Обязательно научись плавать.**
 - **Никогда без надобности не ходи к воде один.**
 - **Никогда не купайся в незнакомом месте.**
 - **Не ныряй, если не знаешь глубины и рельефа дна.**
 - **Не заплывай за ограждения.**
 - **Не подплывай близко к идущим по воде катерам, пароходам.**
- Во время игр в воде будь осторожен и внимателен.**





ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- Игры в «морские бои» на лодках, как и раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт, опасны тем, что **лодка может перевернуться**.
- **Не пытайся плавать на самодельных плотках** и других собственноручно изготовленных плавательных средствах.
- **Не следует плавать на надувных матрасах и камерах**. Тебя может отнести от берега течением или же ты можешь соскользнуть с них в воду.

Если ты оказался в воде:

Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, **поддаются панике и не надеются на себя**.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- **Помни:** если вы можете проплыть только пять метров, значит, сможете проплыть и все пятьдесят!
- **Не поддавайся панике**, то есть, не молоти по воде руками и не вопи: «Спасите, тону!», а постарайся экономить силы и сохранять размеренное дыхание.
- Ты можешь **позвать на помощь раз или два**, но если тебе некому помочь, **надейся только на себя**. Проплыви в сторону берега сколько сможешь, а после этого отдохни.





ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- Попробуйте, если это возможно, дотянуться до тонущего рукой, палкой, толстой веткой или бросьте ему веревку.
- Если рядом никого нет, можно попытаться спасти утопающего, подплыв к нему сзади и схватив за волосы, после чего вернуться с ним на безопасную глубину.
- Но это возможно только в самом крайнем случае и **если вы очень хорошо плаваете**.
- Это основные правила.
Запомни их и выполняй!



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- Умей оказывать помощь терпящим бедствие на воде.
- Спасти утопающего **непросто даже взрослому**.
- Не стоит сломя голову бросаться в воду.
- Первое, что вы должны сделать, увидев тонущего человека, — **привлечь внимание окружающих криком** «Человек тонет!».
- Затем посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может стать все, что плавает на воде и что вы можете добросить до тонущего: спасательный круг, резиновая камера и др.

