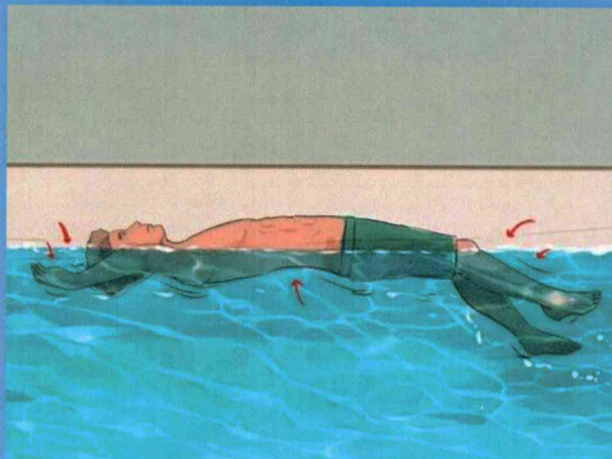


Правила поведения на воде в летнее время:

1. Нужно всегда помнить, что купаться безопасно только на благоустроенных пляжах.
2. Купаясь, не следует заплывать за буйки, указывающие границу заплыва.
3. Уплыв далеко можно не рассчитать своих сил, поэтому, почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега.
4. Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.
5. Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближайтесь к берегу.
6. Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное место для купания с твёрдым песчаным, не засоренным дном, постепенным уклоном.
7. Никогда не прыгайте в воду в местах, не оборудованных специально.
8. В водоёмах с большим количеством водорослей старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений.
9. Если проводится массовое купание детей, то задача взрослых прежде чем начать купание, пересчитать прибывших на пляж детей.



Если начали тонуть

1. Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплуньте воду и сделайте глубокий вдох.
2. Отдохнув, спокойно плывите к берегу.
3. Зовите на помощь, если это необходимо.
4. Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде. Отдохните 2–3 минуты, лягте на спину, расправив руки и ноги, расслабьтесь, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.



Если у вас на глазах тонет человек

1. Крикнуть тонущему человеку, что его сейчас спасут.
2. Оглядеться, нет ли рядом спасательного средства.
3. Снять обувь, по возможности раздеться или вывернуть карманы.
4. К паникующему утопающему необходимо подплывать только сзади не допуская, чтобы он схватил вас за руку или шею. Взять тонущего за одежду (лучше за воротник) или подмышки, перевернуть лицом вверх так, чтобы оно всё время было над водой. В таком положении пострадавшего следует как можно быстрее доставить на берег.



Помните, что утопающего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут!