

Открытый водоем летом таит множество опасностей - можно оказаться в воде, не умея плавать, можно заплывать далеко от берега и устать, запутаться в водорослях, или рыболовных сетях..

## **Правила безопасного поведения на водных объектах**

- ❗ Если вы не умеете плавать, не подходите близко к местам, где можно упасть в воду, например, к обрывистым берегам
- ❗ Не купайтесь, и тем более, не ныряйте в незнакомых и запрещенных для купания местах
- ❗ Не купайтесь при большой волне, в грозу, в штормовую погоду
- ❗ Не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах и кругах, особенно, если вы не умеете плавать
- ❗ Не следует резко прыгать и нырять в воду после длительного пребывания на солнце
- ❗ Не допускайте грубых игр и шалостей в воде - не следует "топить" друг друга, подавать ложные сигналы о помощи и пр.
- ❗ Ни в коем случае нельзя купаться в состоянии алкогольного опьянения

Умение плавать - еще не гарантия безопасности купающегося.

## **Что делать, если вы оказались в экстремальной ситуации на воде**

- ❗ Если ногу или руку СВЕЛО СУДОРОГОЙ, до боли щипайте мышцу, зовите на помощь
- ❗ Если вы ЗАХЛЕБНУЛИСЬ ВОДОЙ, не паникуйте, развернитесь спиной к волне, восстановите дыхание, плывите к берегу
- ❗ Если вы УСТАЛИ, а до берега еще далеко, отдыхайте на воде - перевернитесь на спину, раскиньте руки и ноги, дышите глубоко и постепенной двигайтесь к берегу
- ❗ Если вас ПОДХВАТИЛО ТЕЧЕНИЕМ, не стоит бороться с ним, тратя силы. Двигайтесь по диагонали к ближнему берегу
- ❗ Если вы оказались в воде, НЕ УМЕЯ ПЛАВАТЬ, не паникуйте, постарайтесь расслабиться, ухватиться за что-нибудь, что поможет вам держаться на плаву. Лягте на воду лицом вверх, раскиньте руки, зовите на помощь