



ПАМЯТКА

Правила безопасного поведения на воде



Не ныряйте в незнакомых местах.

Не заплывайте за буйки.

Не выплывайте на форватер, где ходят суда, не приближайтесь к ним.

Если вы подплывёте слишком близко, вас может затянуть под винты.

Если вы плывёте на лодке, нельзя раскачивать её и ходить по ней, так как она может перевернуться.

Не пытайтесь плавать на самодельных плавательных средствах.

Если вы начнёте тонуть:

- не поддавайтесь панике

- старайтесь экономить силы и сохранять размеренное дыхание

- проплывите в сторону берега, сколько сможете, после постарайтесь отдохнуть

Отдыхать на воде можно следующим образом:

перевернитесь на спину, раскиньте руки и ноги в стороны, положите голову на воду и расслабьтесь, слегка помогая себе ногами удерживаться в горизонтальном положении. Дышите глубоко, слегка задерживая воздух в лёгких.

Если рядом нет никаких средств спасения, можно попытаться спасти утопающего самому.

Для этого нужно подплыть к нему, схватить за волосы или обхватить за шею, следите, чтобы голова тонущего была над водой, и отбейдите с ним на безопасную глубину.

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

**ТЕЛЕФОН ЕДИНОЙ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ 101
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8(473)277-99-00**