

**Открытый водоем – это опасность и риск. Вода может выглядеть приветливо, но даже тот, кто хорошо умеет плавать, может попасть в беду.**



**Перед отдыхом на воде, ознакомьтесь с мерами безопасности. Соблюдение этих правил сделает ваш отдых приятным и безопасным.**

#### ЧТО **НЕЛЬЗЯ** ДЕЛАТЬ

1. **НЕ** заплывайте за буйки
2. **НЕ** купайтесь во время грозы
3. **НЕ** плавайте без взрослых
4. **НЕ** ныряйте в незнакомых местах
5. **НЕ** подплывайте к лодкам, катерам, судам
6. **НЕ** купайтесь сразу после еды (необходимо подождать 1,5 – 2 часа)
7. **НЕ** заходите в воду, если вспотели, переутомились, разгорячились

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

#### ЧТО **МОЖНО** ДЕЛАТЬ

1. Купаться в специально отведенных местах
2. Заходить в воду не резко, постепенно
3. Купаться под присмотром родителей
4. Перед заходом в воду, выполнить небольшую разминку
5. Использовать надувные плавсредства с осторожностью (даже слабый ветерок может отвести их далеко от берега)
6. Находиться в воде не больше 20 минут
7. Отдыхать в головном уборе



В экстренном случае звоните в службу спасения на номер 112.

Позвонить с мобильного можно даже без сим-карты, с нулевым балансом и с заблокированной клавиатурой телефона.

### **ВСЕГДА КРИЧАТЬ И ЗВАТЬ НА ПОМОЩЬ ВЗРОСЛЫХ, ЕСЛИ:**

- вы **устали**; находясь на глубине, сделайте глубокий вдох, лягте на спину, вытянув руки и ноги.
- вы попали в **сильное течение**; не стоит бороться с ним – плывите по направлению движения воды, приближаясь к берегу.
- оказались в **водовороте**; следует набрать больше воздуха, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
- **свело ногу**; распрямите ее, с силой потянув на себя ступню за большой палец рукой. Некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.
- **не можете справиться с водой**.