

## **Правила поведения на водоемах в весеннее - летний период.**

Скоро наступит долгожданный купальный сезон. Сотни жителей города, в том числе и детей, устремятся в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни людей и правила поведения на воде обязательно нужно соблюдать.

### **Правила поведения на водоеме:**

- Купайтесь только в специально оборудованных местах.
- Не ныряйте в незнакомых местах.
- Не заплывайте за буйки.
- Не хватайте друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
- Не умеющие плавать - купайтесь только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.
- Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах
- Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь.
- Не подавайте ложных сигналов бедствия.
- Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

### **Если тонет человек:**

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

### **Если тонешь сам:**

- Не паникуй.
- Сними с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Перевернись на спину, широко раскинь руки, расслабься, сделай несколько глубоких вдохов.
- Прежде, чем пойти купаться, не забудь взять с собой английскую булавку. Она поможет тебе, если в воде начнутся судороги. Если же у тебя свело ногу, а булавки при себе нет, ущипни несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьми за большой палец ноги и резко выпрями его. Плыви к берегу.

### **Если ты захлебнулся водой:**

- Не паникуй, постарайся развернуться спиной к волне.
- Прижми согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделай несколько резких выдохов, помогая себе руками.
- Затем очисти от воды нос и сделай несколько глотательных движений.
- Восстановив дыхание, ложись на живот и двигайся к берегу.
- При необходимости позови людей на помощь.

**Соблюдая правила поведения на воде, вы, ребята, прекрасно проведете летние каникулы, окрепнете и наберетесь сил на новый учебный год!**