

Правила поведения на водоёмах в летний период





Скоро лето! Все его очень ждут: можно купаться, играть, загорать. Но не обходимо соблюдать осторожность, особенно если вы играете на воде



Если вы первый раз приехали в это место, перед полноценным купанием необходимо обследовать дно на предмет коряг, стекол и всякого мусора. Не ныряйте в незнакомых местах, иначе можно уткнуться головой в грунт, корягу или бетонную плиту

Если на берегу водоема вы обнаружили табличку, что купание в этом месте запрещено, то не стоит рисковать своим здоровьем, лучше отправиться на другой пляж. На море обычно спасательные службы устанавливают буйки, за которые заплывать нельзя, не надо показывать себя силами с друзьями, это может быть опасно



Если вы любите устраивать игры в воде, то будьте осторожны: не хватайте друг друга за руки или ноги, можно в азарте наглотаться воды и потерять сознание



Не заходите в воду в нетрезвом состоянии, это может закончиться трагически.



Купаться с детьми можно только в специально оборудованных для этого местах. Не оставляйте без присмотра ребенка, даже если он просто играет на берегу.



Признаки тонущего человека

В реальной жизни человек тонет совсем не так, как это показывают в кино. Тонущий человек не кричит, не машет руками, не поднимает брызг. В большинстве случаев находящиеся рядом люди даже не понимают, что человек тонет. За исключением редких случаев терпящий бедствие не может позвать на помощь, ему для этого просто не хватает воздуха



Помощь самому себе.



Первое и самое главное — сохранять спокойствие и не паниковать. Не нужно пытаться кричать — это приведет к тому, что тонущий просто наглотается воды. Следует повернуться на спину, набрать в легкие воздух, затем медленно выдохнуть, раскинуть руки и расслабиться, отдохнуть. При судороге нужно задержать дыхание, на секунду погрузиться с головой в воду и, схватившись за большой палец, сильно потянуть ступню на себя. Восстановив дыхание, можно повернуться на живот и плыть к берегу

Спасибо за
внимание!