

# 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!