

ПОБЕРЕЖЬЁМ СЕБЯ

на водоёме

Воронина О.В.

Вдумайтесь!

- Ежедневно вода
уносит жизни

40 россиян.

Помните!

- Открытый водоём- это всегда риск!
- Умение плавать- ещё не гарантия безопасности на воде.

Причины несчастных случаев

на воде

**Собственная
неосторож-
ность,
шалости на
воде**

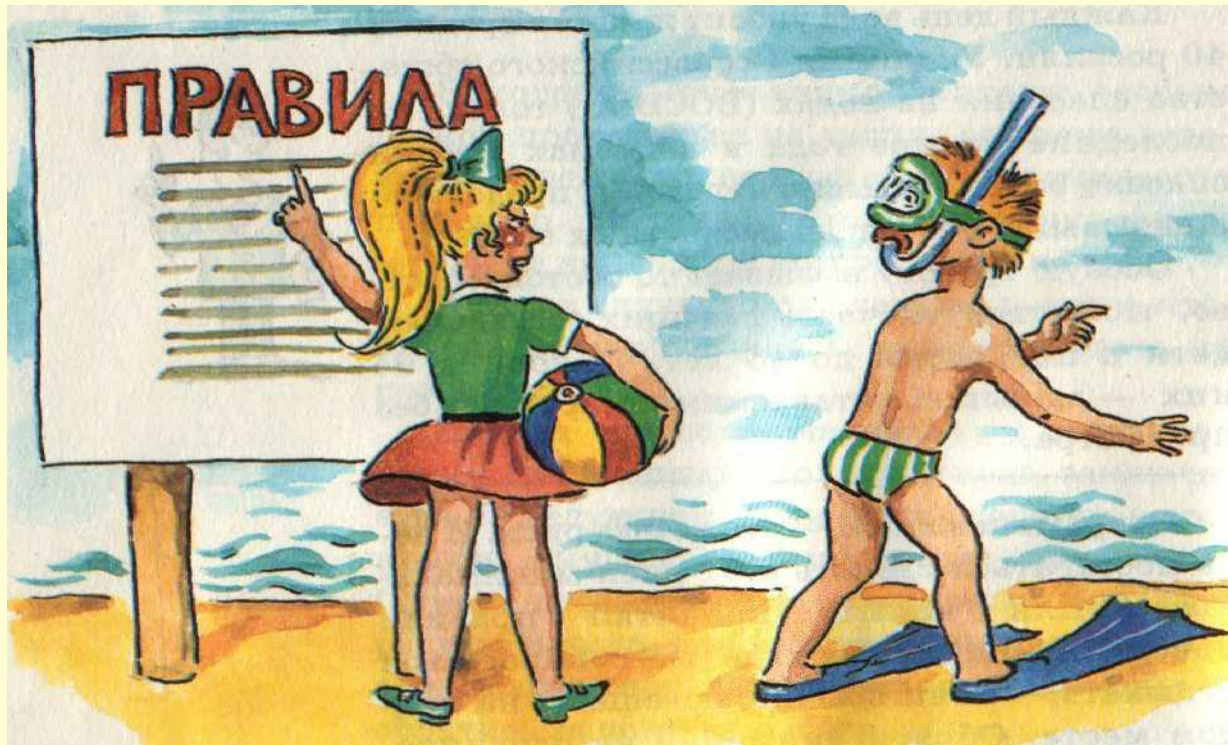
**Страх,
паника**

**Купание в
нетрезвом
состоянии**

**Переоценивание
своих физических
возможностей**

**Плохое самочувствие,
обострение
заболеваний**

Всегда помни!





- **Не ныряйте в незнакомых местах** – можно удариться головой о дно, повредить шейные позвонки, напороться на сваи, коряги, арматуру.



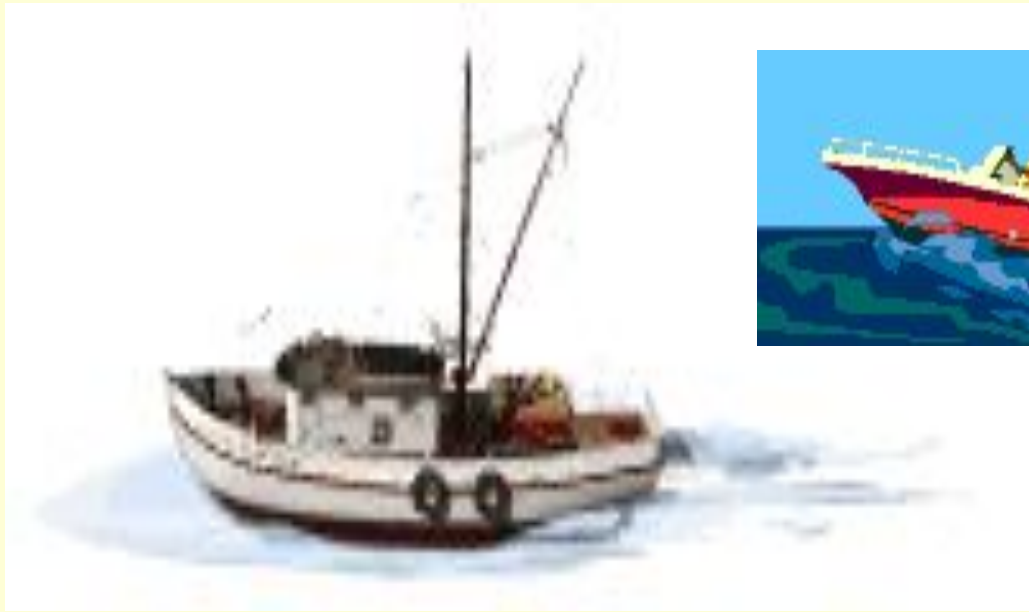
- **Не заплывайте за буйки** – там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п.





- **Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами – в пылу азарта Вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.**
- **Не заплывайте далеко на надувных матрасах, игрушках и камерах – ветром или течением Вас может отнести очень далеко от берега, захлестнуть волной.**

- **Не заплывайте на фарватер (где ходят суда) и не приближайтесь к судам – можно попасть в водоворот, Вас может затянуть винтами двигателя под днище.**



- **Не оставляйте детей без присмотра** – *они могут оступиться и упасть в воду, захлебнуться волной или попасть в яму.*





- **Никогда не купайтесь в грозу!**

Вода прекрасно проводит электрический ток. Он настигнет человека, даже если молния ударила совсем в другой части водоёма.

- Если Вы оказались в воде, **не**
умея плавать:

лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и *дышите* как можно глубже и реже.

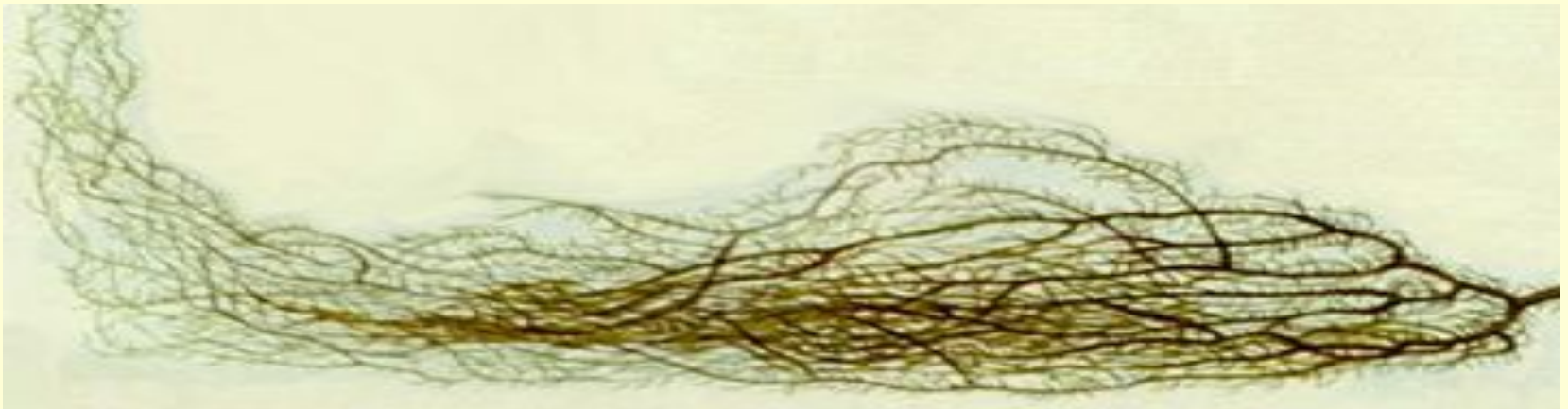
Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто Вы *крутите педали*.



- Если Вас подхватило течение реки — двигайтесь *по диагонали* к ближайшему берегу.
- Для преодоления морского прибоя *отдыхайте* при движении волны от берега и активно *плывите* при её движении к берегу



- Запутавшись в водорослях, необходимо, *не делая резких движений*, попытаться освободиться свободной рукой и осторожно покинуть опасное место.



- Если у Вас свело ногу,
погрузитесь с ГОЛОВОЙ в воду,
распрямив ногу, с силой
потяните рукой на себя ступню за
большой палец.



**Пусть отдых на воде
дарит только радость!**

