

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ!

Это важно знать всем.

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО БЕДЫ НА ВОДЕ:

- купайтесь только в специально отведённых и оборудованных местах;
- не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах;
- не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения;
- не оставляйте детей без присмотра, находясь вблизи воды.
Обязательно научите плавать вашего ребёнка;
- не заплывайте за оградительные знаки и не подплывайте близко к проходящим судам, лодкам, катерам;
- не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега;
- нельзя, играя на воде, тянуть друг друга под воду, топить;
- не оставайтесь долго в воде: не допускайте переохлаждения организма.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- **если захватило течением.** Не пытайтесь с ним бороться. Просто плывите вниз по течению, постепенно под небольшим углом, приближаясь к берегу;
- **если попали в водоворот.** Не теряться! Необходимо набрать побольше воздуха в лёгкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;
- **если свело судорой мышцы ноги.** Погрузитесь с головой в воду, и распрямив ногу, с силой потяните на себя ступню за большой палец;
- **если вода попала в дыхательные пути и мешает дышать.** Немедленно остановитесь. Энергичными движениями рук и ног удерживайтесь на поверхности воды и, подняв голову как можно выше, сильно откашляйтесь;
- **если вы устали.** Отдыхайте на воде, лёжа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь.

ПОМНИТЕ:

- температура воды должна быть не ниже 17-19С⁰, в более холодной воде находится опасно;
- плавать в воде можно не более 10-15 минут, причём это время должно увеличиваться постепенно, начиная с 3-5 минут.

МКУ «Управление по делам ГО и ЧС МО ГО «Усинск»