



ВОДОЕМЫ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

- купайся в специально отведенных местах;
- плавай вдоль берега или по направлению к нему

ЕСЛИ НОГУ СВЕЛА СУДОРОГА

- сделай глубокий вдох;
- погрузись под воду с головой;
- ухвати большой палец ноги;
- сильно тяни ступню на себя (пока нога не выпрямится);
- плыви к берегу

ЕСЛИ ПОПАЛ В ВОДОВОРОТ

- сделай глубокий вдох, погрузись под воду с головой;
- сделай рывок в сторону течения;
- всплывай на поверхность

ЕСЛИ ПОПАЛ В СИЛЬНОЕ ТЕЧЕНИЕ

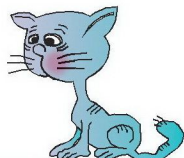
- не плыви против течения;
- двигайся по течению, но немного наискосок к берегу

ЕСЛИ НАЧАЛ ТОНУТЬ

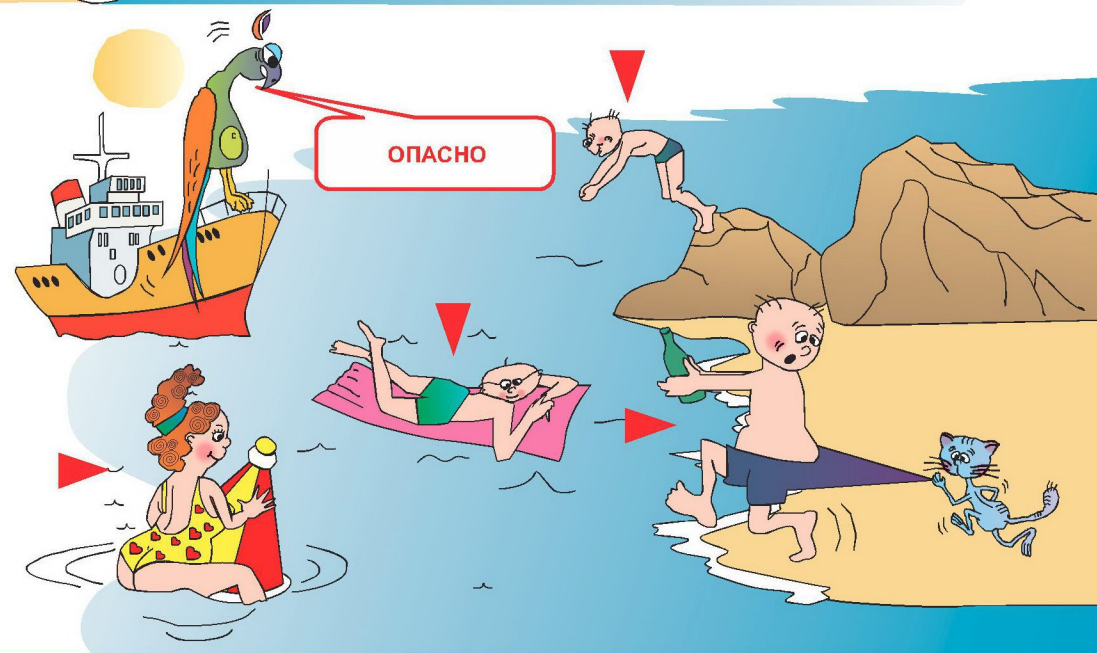
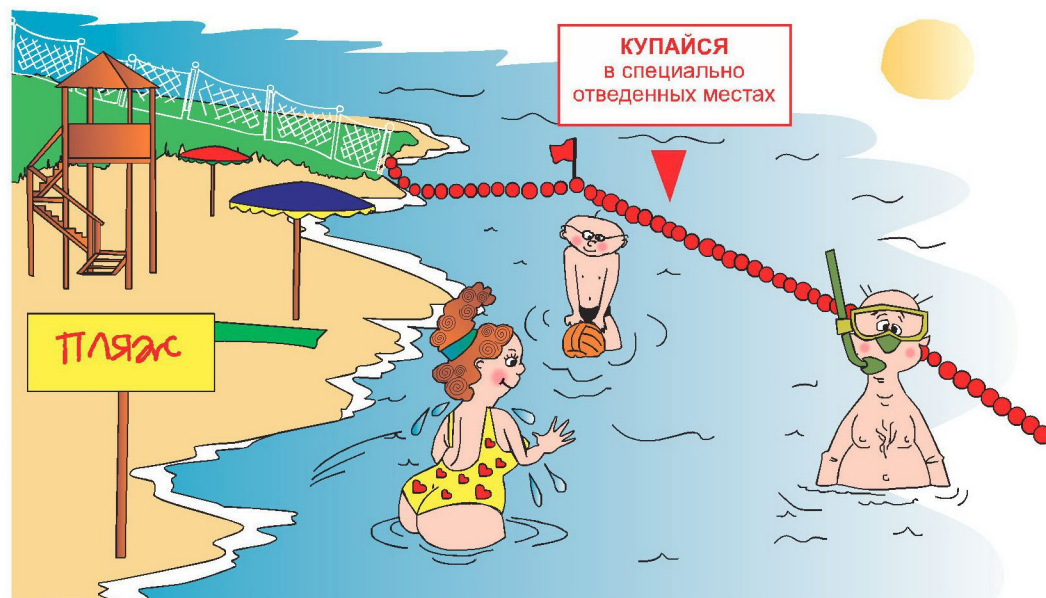
- перевернись на живот;
- широко раскинь руки и ноги;
- не выдыхай полностью – в легких должен оставаться воздух;
- загребай воду под себя руками, плыви к берегу

НЕЛЬЗЯ

- заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения;
- оставлять детей у воды без присмотра;
- цепляться за лодки и сидеть на бортах;
- переходить с лодки на лодку на плаву;
- прыгать в воду с лодок, катеров, причалов;
- нырять в незнакомых местах;
- плавать на надувных матрацах и автокамерах;
- заплывать за буйки;
- подавать ложные сигналы о помощи



всегда сохраняй спокойствие!



всегда сохраняй спокойствие!