

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

(ДЕТЯМ)
ПОМНИТЕ!

Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде (в купальный сезон) - залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!

В разгаре лето, школьные каникулы. Дети отдыхают, играют, купаются, загорают, придумывают различные забавы, находясь на водоемах. Надо помнить, что на воде, как и с огнем, шутки плохи. Но далеко не всегда мы осознаем, сколь опасна водная среда для человека. Поэтому, находясь у воды никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.



РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ



1. Научись плавать (это главное).
2. Если ты плохо плаваешь - не доверяйся надувным матрасам и кругам.
3. Паника - основная причина трагедий на воде. **Никогда не поддавайся панике.**

Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен:

- соблюдать правильный ритм дыхания;
- плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн;
- плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее;
- если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня;
- попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу;
- оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

