ПАМЯТКА

Безопасность детей в период летних каникул

Правила безопасного поведения на воде

* Обязательно научись плавать.
* Никогда без надобности не ходи к воде один.
* Никогда не купайся в незнакомом месте.
* Не ныряй, если не знаешь глубины и рельефа дна.
* Не заплывай за ограждения.
* Не подплывай близко к идущим по воде катерам, пароходам.
* Во время игр в воде будь осторожен и внимателен.
* Не зови без надобности на помощь криками Тону!".
* Не купайся до "посинения", не допускай переохлаждения организма.
* Умей пользоваться простейшими спасательными средствами.
* Не стой и не играй в тех местах, откуда можно свалиться в воду. Ими могут быть край пристани, мост, крутой берег...
* Недопустимы игры в водоемах с удерживанием «противника» под водой — он может захлебнуться.
* Игры в «морские бои» на лодках, как и раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт, опасны тем, что лодка может перевернуться.
* Не пытайся плавать на самодельных плотах и других собственноручно

изготовленных плавательных средствах.

* Не следует плавать на надувных матрасах и камерах. Тебя может отнести от берега течением или же ты можешь соскользнуть с них в воду.

Если ты оказался в воде:

* Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя.
* Помни: если вы можете проплыть только пять метров, значит, сможете проплыть и все пятьдесят!
* Не поддавайся панике, то есть, не молоти по воде руками и не вопи: «Спасите, тону!», а постарайся экономить силы и сохранять размеренное дыхание.
* Ты можешь позвать на помощь раз или два, но если тебе некому помочь, надейся только на себя. Проплыви в сторону берега сколько сможешь, а после этого отдохни.

Если обучен оказать первую помощь, то помогай терпящим бедствие на воде. Если не обучен, то знай, что спасти утопающего непросто даже взрослому. Не стоит сломя голову бросаться в воду!

* Первое, что вы должны сделать, увидев тонущего человека, — привлечь внимание окружающих криком «Человек тонет!». Затем посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может стать все, что плавает на воде и что вы можете добросить до тонущего: спасательный круг, резиновая камера и др. Попробуйте, если это возможно, дотянуться до тонущего рукой, палкой, толстой веткой или бросьте ему веревку.
* Если рядом никого нет, можно попытаться спасти утопающего, подплыв к нему сзади и схватив за волосы, после чего вернуться с ним на безопасную глубину. Но это возможно только в самом крайнем случае и если вы очень хорошо плаваете.
* Это основные правила. Запомни их и выполняй!