

ВОДОЕМЫ

ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДОЕМАХ

- купайся в оборудованных местах;
- плавай вдоль берега или по направлению к нему.

НЕЛЬЗЯ:

- прыгать в воду с обрывов, дамб, мостов, лодок, катамаранов;
- плавать на надувных матрасах, автокамерах и самодельных плотках;
- заплывать за буйки или пытаться переплыть водоёмы;
- устраивать на воде опасные игры;
- подавать ложные сигналы о помощи;
- подплывать к идущим судам и катерам;
- переходить с лодки на лодку на плаву.

Что делать, если начал тонуть?

- перевернись на живот или на спину;
- раскинь руки и ноги (как можно шире);
- не выдыхай полностью – в легких должен оставаться воздух;
- загребай воду под себя руками;
- плыви к берегу.

ВАЖНО!
Если в воде свела судорога – перевернись на спину, расслабься, крепко ухвати рукой большой палец и сильно тяни ступню на себя (пока нога не выпрямится), плыви к берегу.

Телефоны МЧС 101 и 112!

