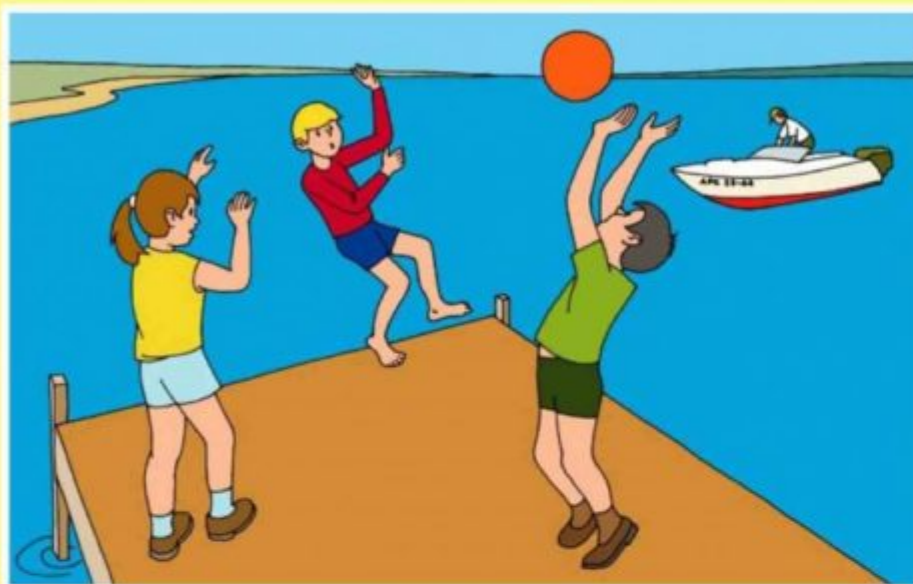

Безопасность на воде

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ В ЛЕТО



**НЕ СТОЙТЕ И НЕ ИГРАЙТЕ В ТЕХ МЕСТАХ,
ОТКУДА МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ!**



**НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ,
НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТУДА
НА ДНЕ!**



**НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА
НАДУВНЫХ МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ
КАМЕРАХ!**



**В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ПОДВОДНЫХ
КОРЯЖИ И ИЛИСОВ. НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛИСОВИ
ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ!**

Правила безопасного поведения на воде

купаться только в специально оборудованных местах;

не нырять в незнакомых местах;

не заплывать за буйки;

не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;

не устраивать игр в воде, связанных с захватами;

не плавать на надувных матрацах или камерах;

не использовать неисправные плавательные средства;

не купаться в нетрезвом виде.

Безопасность купальщиков на стихийных пляжах, увы, никто гарантировать не может. Там есть вода, основательно обдумайте свое решение. Кто придет в случае беды Вам на помощь, процедуру извлечения из воды уже погибшего. Через 5-7 минут после того, как купальщик лежит на илистом грунте на глубине 2-3 метров, а уж если на 10-12 метрах, тем более.

Если у пловца начинает сводить ногу, то необходимо на секунду погрузиться с головой в воду. В этот случай опытные пловцы имеют с собой прикрепленную к плавкам булавку. Один укол

Одновременно с умением плавать, совершенно необходимо научиться и отдыхать в воде. И на воду и расслабиться, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении

Второй способ - сжавшись "поплавок". Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками, затем - опять быстрый вдох над водой и снова "поплавок". Если вы замерзли, надо делать

Итак, отдохнув, надо опять плыть к берегу. И опять отдыхать. Но ни в каком случае не терять концы, умеющий проплыть десять метров проплывет и сто, если будет отдыхать, да и чел

Простейший прием ориентации под водой: во время даже неглубокого погружения (например, при этом даже не догадывается.

Чтобы идти точно вверх, надо выпустить несколько пузырьков воздуха, а уж они покажут

Научить плавать своего ребенка - обязанность, такая же, как научить переходить улицу. У безопасности.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек? Прежде всего дать себе секунду на разм

