

Правила безопасного отдыха в летний период

Правила безопасного поведения детей на воде

- *Плавать нужно только в специально отведенных для купания пляжах. Никогда не заходите в воду в одиночку. И не заплывайте далеко.*
- *Если пошло что-то не так, постарайтесь не паниковать. Помните, тонут, в основном, от страха и паники. Сразу кричите о помощи.*
- *Но не поднимайте руки вверх, стараясь привлечь внимание. Двигайте лучше под водой, тогда и голова будет на поверхности. Экономьте силы, особенно если помощь не близко.*
- *Помните, тело человека легче воды. Нужно набрать больше воздуха и погрузиться в воду с головой. Сначала попробуйте сделать это упражнением животом вниз, а затем на спине, полностью погрузив в воду затылок и уши. И вы увидите, что можете спокойно лежать на поверхности.*
- *Детям лучше купаться на мелководье.*
- *Если вы попали в водоворот - не паникуйте! Нужно набрать как можно больше воздуха и нырнуть в воронку. Через минуту-две водоворот сам выбросит вас на поверхность.*
- *Собрались спасти тонущего? Самое безопасное - протянуть ему надувной круг, спасательный жилет или палку, за которую он сможет держаться.*
- *Не трогайте руками морских обитателей. Среди них могут быть очень опасные, и даже ядовитые медузы. Лучше не трогать даже самых обычных с виду медуз.*

