Памятка «Безопасность на водоёмах в летний период. Основные правила безопасности поведения на воде».🌊  
  
‼Водоёмы могут быть опасны в любое время года, особенно летом. В этот период необходимо соблюдать определённые правила безопасного поведения, чтобы избежать неприятных ситуаций.  
  
☝Правила безопасного поведения на воде  
🔹Не купайтесь в незнакомых местах, не оборудованных для этой цели.  
🔹Не заплывайте за границы зоны купания.  
🔹Не подплывайте к движущимся судам, лодкам, катерам, гидроциклам и т.д.  
🔹Не ныряйте и не находитесь под водой слишком долго.  
🔹Не прыгайте в воду в незнакомых местах, с причалов и других сооружений, не предназначенных для этого.  
🔹Не находитесь в холодной воде слишком долго.  
🔹Не купайтесь на голодный желудок.  
🔹Не проводите в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга.  
🔹Не плавайте на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах за пределы нормы заплыва.  
🔹Не подавайте крики ложной тревоги.  
🔹Не приводите с собой собак и других животных.  
  
‼Категорически запрещено купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»  
  
‼Помните, что только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.  
  
☝Запрещено купание:  
🔹детей без надзора взрослых;  
🔹в незнакомых местах;  
🔹 на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).  
  
☝Правила купания:  
🔹Перед тем как войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько лёгких упражнений.  
🔹Постепенно входите в воду, убедившись, что температура воды комфортна для тела.  
🔹Не ныряйте при недостаточной глубине водоёма, при необследованном дне, особенно головой вниз!  
🔹Продолжительность купания — не более 30 минут, при невысокой температуре воды — не более 5–6 минут.  
🔹При купании в естественном водоёме не заплывайте за установленные знаки ограждения, не подплывайте близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.  
🔹Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.  
🔹Не допускайте ситуаций неоправданного риска и шалостей на воде.  
  
☝Действия в случае, если тонет человек  
📌Если вы видите, что человек тонет, сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!». Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь». Не паникуйте. Снимите с себя лишнюю одежду и обувь, кричите, зовите на помощь. Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов.  
  
☝Если вы захлебнулись водой:  
🔹не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;  
🔹прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;  
🔹затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;  
🔹восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;  
🔹при необходимости позовите людей на помощь.  
‼Безопасность детей- забота взрослых!

