НЕОСТОРОЖЕН НА ВОДЕ – БЫТЬ БЕДЕ!

Находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и будьте готовы оказать помощь попавшему в беду!

Заплывать на глубину и далеко от берега можно только в том случае, если вы умеете хорошо плавать.

Если вы долго плавали и устали, Ваши действия:

- как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу;
- экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше;
- если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, стараясь привлечь к себе внимание;
- едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду;
- если судорога очень сильная и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками. Растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче.

Если вас подхватило сильное течение:

- не тратьте силы напрасно и не боритесь с течением.
- плывя по реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Сильное течение может быть и на море. Там встречаются отмели, обычно скрытые от глаз под водой. Волны, накатывающиеся на берег в часы прилива, попадают в пространство между отмелями, и в результате возникает обратное течение в сторону открытого моря. *Попав в такое течение, не пугайтесь*. Пусть оно несет вас. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизилась. Тогда поворачивайте и плывите вдоль берега пока совсем не выберетесь из течения.

При внезапном падении в воду вы можете испытать шок и на время перестанете контролировать свои действия. Задержите дыхание и зажмите пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды.

Купаться в штормовую погоду не рекомендуется. Но если ненастье застало вас в воде, постарайтесь как можно быстрее вернуться на сушу:

- Не тратьте силы и не боритесь с волнами, пусть они сами несут вас к берегу.
- Следите через плечо за приближением очередной волны и начинайте энергично работать руками и ногами, стараясь на ее гребне как можно дальше.
- Добравшись до берега, выходите на него только после того, как гребень волны уйдет из-под вас, и, оказавшись на суше, ухватитесь за что-нибудь крепкое, чтобы следующая волна не утащила вас назад в море.

Если вы оказались в воде, не умея плавать:

- Постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь.
- Попробуйте лечь на воду, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.
- Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по другому. Двигайте ногами так, будто крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.
- Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.

ВАЖНО ЗНАТЬ:

- купаться можно только в установленных местах;
- не купайтесь в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоемах;
- не прыгайте с обрывов и вышек, не проверив дно;
- не заплывайте за буйки и не пытайтесь переплыть водоем;
- не устраивайте в воде опасные игры;
-не отплывайте от берега на надувных матрацах и кругах, если вы не умеете плавать.

Телефоны экстренных служб: «101», а также «112», а так же телефон пожарной охраны Зауральского городского поселения 83513840051.