

ЕСЛИ ТЫ ОТПРАВЛЯЕШЬСЯ НА ПЛЯЖ, ВОЗЬМИ С СОБОЙ:

- Головной убор: кепку или панаму.
- Солнцезащитные очки.
- Питьевую воду.
- Солнцезащитный крем.
- Аптечку: обезболивающее средство и обеззараживающее, вату, бинт, пластырь.
- Полотенце.
- Средства для безопасного плавания: надувной круг, нарукавники или матрас.



ПОМНИ!

- Купаться безопасно в светлое время суток. Лучшее время для купания с 8 до 11 часов утра и с 16 до 19 часов вечера.
- Если ты плохо плаваешь, держись мелководья и используй надувной круг или нарукавники.
- Будь всегда на виду у взрослых.
- Плавать на надувном матрасе можно, если ты хорошо плаваешь.
- Выбирай надувные плавательные средства, состоящие из нескольких отдельных секторов.



ПЛАВАТЬ В ОТКРЫТОМ ВОДОЁМЕ МОЖНО, ЕСЛИ:

- Место для купания официально разрешено и оборудовано.
- Температура воды выше +18 °С.
- Ты не перегрелся на солнце.
- Нет штормового предупреждения или сильного прибоя.
- После последнего приёма пищи прошло не менее 1,5-2 часов.



ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ:

- Не заплывай за буйки. Если случайно заплыл, немедленно вернись.
- Находись в воде не дольше 15 минут.
- Не подплывай к идущему катеру или лодке.
- Если мяч, круг или игрушку сдуло ветром и подхватило волнами – не догоняй их.
- Не используй для плавания самодельные средства, они ненадёжны.



ЗНАЙ!

В реках с сильным течением плавать опасно. С силой течения не могут справиться даже опытные пловцы.

ЕСЛИ ТЕБЯ ПОДХВАТИЛО ТЕЧЕНИЕ:

- Сохраняй спокойствие, избегай хаотичных движений.
- Не пытайся плыть против течения, не трать силы.
- Плыви по течению, но по диагонали, к берегу.



ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ТОНЕТ:

- Помни, тонущий человек может не махать руками и не кричать, часто он не пытается выплыть сам – у него нет на это сил.
- Если ты заметил тонущего человека, немедленно звони по номеру 112.
- Позови взрослых.
- Брось пострадавшему спасательный круг или другой плавучий предмет.
- Если рядом есть лодка, и ты умеешь ею управлять, плыви к утопающему на ней.



ЕСЛИ ЛОДКИ НЕТ, И ТЫ УВЕРЕН В СВОИХ СИЛАХ:

- Подплыви к тонущему снизу и сзади. Если он схватит тебя – вырывайся, чтобы не уйти с ним под воду.
- Возьми его за плечо, под руку или за волосы, вытащи голову из воды и гребни к берегу.
- Если пострадавший в сознании, разотри его сухим полотенцем на берегу, дай горячий напиток.
- Если без сознания, положи его животом на колени, дай воде стечь, очисти рот от посторонних предметов и приступай к искусственному дыханию.
- Вызови «скорую» по номеру 103.



ЕСЛИ У ТЕБЯ В ВОДЕ СВЕЛО РУКУ ИЛИ НОГУ:

- Измени положение тела, перевернись на спину и плыви к берегу. Выйди из воды.
- Если плыть нет сил, а судорога не проходит, позови на помощь людей на берегу.
- Если свело икроножную мышцу, постарайся согнуться и обхватить стопу руками, а затем потянуть ее на себя.
- Уколи любым острым предметом пострадавшую ногу или руку.



ЕСЛИ КТО-ТО УПАЛ ЗА БОРТ:

- Используй подручные средства для спасения: весло, спасательный круг, верёвку.
- Действуй быстро.
- Поднимай пострадавшего на борт со стороны кормы.
- Помоги согреть пострадавшего.

