



объясняемрф

За буйки

не заплывать!

Правила поведения на воде

Что делать, если в воде свело ногу?

1. Сделайте глубокий вдох
2. Погрузитесь вертикально в воду с головой
3. Выпрямите ноги
4. Захватите руками большие пальцы ног и сильно потяните на себя



Если судорога не прошла, лягте на спину и плывите к берегу, работая руками.

В случае судороги рук плывите к берегу на спине, работая ногами.

Что делать, если кто-то тонет?

Громко **зовите на помощь**
и позвоните в скорую.

Бросьте тонущему спасательный круг
или длинную верёвку с узлом на конце.

! Если вы не уверены в своих
силах или плохо плаваете,
не спешите спасать человека.
Дождитесь помощи спасателей
или тех, кто умеет плавать.



Если вы хорошо плаваете, доберитесь до утопающего самостоятельно:

- он спокоен и не паникует — подставьте плечо и плывите до берега вместе
- **утопающий паникует** — нужно быть аккуратным, чтобы он не увлёк вас под воду. Подплывите не вплотную сзади, возьмите человека под подбородок, чтобы он мог дышать над водой, аккуратно подтяните к себе. Перехватите спасаемого под мышки — при этом одна ваша рука будет свободной — и плывите на спине до берега
- **утопающий без сознания** — плывите к берегу на спине, держа его за подбородок или обхватив за грудь



Как спасти себя?



Если вы заплыли далеко от берега и чувствуете, что теряете самообладание, перевернитесь на спину, чтобы не захлебнуться, и зовите на помощь.

Если вы уже под водой, не делайте много хаотичных движений. Постарайтесь направить силы на то, чтобы выплыть на поверхность, и позовите на помощь.



Когда пойти плавать?

Купаться в открытом водоёме лучше утром или уже после обеда, так как даже в воде есть опасность получить тепловой удар от палящего солнца.

Оптимальная температура:

воды —

не ниже
+18–19 градусов

воздуха —

+20–25 градусов

