



Помните телефоны экстренных служб!

Телефон службы спасения 01, сот. 112

Телефон скорой медицинской помощи 03, сот.103

Телефон ЕДДС г. Воткинска 4-11-51; 5-29-14

Телефон поисково-спасательной службы 5-27-10

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Всем известно, что лучший отдых в жаркий летний день - у воды. Но, к сожалению, вода может не только доставлять удовольствие, но и привести к трагическим последствиям. Главными причинами несчастных случаев на водоемах в нашем городе являются - купание в состоянии опьянения, отсутствие контроля со стороны родителей за маленькими детьми и подростками и купание в необорудованных местах.

ЧТОБЫ С ВАМИ НЕ СЛУЧИЛОСЬ БЕДЫ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

- 1. Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах,** где в случае беды вам помогут спасатели. В непроверенном водоеме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно, что может привести к травме, а ныряние - к гибели.
- 2. Не входите резко в воду и не ныряйте после длительного пребывания на солнце** (может возникнуть спазм дыхательных путей, «холодовой шок»), **сразу после приема пищи** (может возникнуть спазм желудка и начаться рвота), **в состоянии утомления.**
- 3. При купании не доводите себя до озноба.** При переохлаждении могут возникнуть судороги, может произойти остановка дыхания, потеря сознания.
- 4. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения:** даже небольшая доза спиртного вызывает нарушение координации движений;
- 5. Не подплывайте к близко идущим** (стоящим у причалов) **судам, катерам, лодкам, плотам,** не ныряйте под них: вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.
- 6. Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами:** даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.
- 7. Не заплывайте за буйки** и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.
- 8. Не допускайте шалостей на воде,** связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйте на воде, не пугайте других, не подавайте ложных сигналов бедствия.
- 9. Не купайтесь во время грозы.**
- 10. Помните: купание детей допустимо только под контролем взрослых!**

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ

- Если вас подхватило течение реки - двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.
- Если вы попали в водоворот, не теряйтесь: наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, выплывайте.
- Если у вас свело ногу, погрузитесь в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

**Помните: своевременно принятые меры безопасности на воде
ПРЕДОХРАНЯЮТ ОТ БЕДЫ!**