

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Ежегодно происходят несчастные случаи на воде в летний период. Тонут не только взрослые, но и дети.

Чтобы не случилась беда, соблюдайте правила поведения на воде:

1. не ходите купаться без сопровождения взрослых;
2. купайтесь только в специально отведенных и оборудованных местах;
3. не подавайте ложных сигналов тревоги;
4. не заплывайте за оградительные знаки и не подплывайте близко к проходящим судам, лодкам, катерам;
5. опасно заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил;
6. если вас подхватило течение, плывите по диагонали к ближайшему берегу;
7. если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду, и сделав сильный рывок в сторону, выплывайте;
8. при купании не доводите себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания;
9. избегайте теплового удара, не находитесь длительное время на солнце;
10. опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
11. соблюдайте питьевой режим.

Помните: находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности, будьте предельно осторожны!

Управление по Курортному району ГУ МЧС России по г. Санкт-Петербургу