

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- ВЫБИРАЙТЕ ДЛЯ КУПАНИЯ БЕЗОПАСНЫЕ ИЛИ СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННЫЕ МЕСТА
- НЕ КУПАЙТЕСЬ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ
- НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К СУДАМ (МОТОРНЫМ ЛОДКАМ) И ДРУГИМ ПЛАВСРЕДСТВАМ
- НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ У ВОДЫ И НА ВОДЕ БЕЗ ПРИСМОТРА
- НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ
- НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА И ЗА ЗНАКИ ОГРАЖДЕНИЯ АКВАТОРИИ ПЛЯЖА
- НЕ КУПАЙТЕСЬ В КОТЛОВАНАХ
- НЕ КУПАЙТЕСЬ НОЧЬЮ
- НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ ДОСКИ, НАДУВНЫЕ МАТРАЦЫ, АВТОМОБИЛЬНЫЕ КАМЕРЫ
- НЕ БРОСАЙТЕ В ВОДУ БАНКИ, СТЕКЛО И ДРУГИЕ ПРЕДМЕТЫ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ КУПАЮЩИХСЯ
- НЕ ПРЫГАЙТЕ С ЛОДОК, КАТЕРОВ, ПРИЧАЛОВ, А ТАКЖЕ СООРУЖЕНИЙ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ
- НЕ УСТРАИВАЙТЕ В ВОДЕ ИГР, СВЯЗАННЫХ С НЫРЯНИЕМ И ЗАХВАТОМ РУК, НОГ, ГОЛОВЫ КУПАЮЩЕГОСЯ
- НЕ ИГРАЙТЕ С МЯЧОМ И В ДРУГИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В МЕСТАХ НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ

### УМЕЙ ОКАЗЫВАТЬ ДОВРАЧЕБНУЮ ПОМОЩЬ

	<b>ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ВОДЫ ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ</b> Освобождать, освобожденного от дыхания в случае удушья, поперхивания, искусственному дыханию.	
	<b>Искусственное дыхание при вводе в воду и после.</b> Будет эффективным, если пострадавший проглотит воздух (воду или) воздух.	

### УЧИСЬ ПЛАВАТЬ

	<b>ИМИТАЦИЯ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ</b> Делай шаг за шагом!		<b>ТОРПЕДА</b> Сделай шаг, присядь и, согнувшись, ныряй на воду.
	<b>ПРИСЕДАНИЕ</b> Вперед, присядь и назад, опусти до 100 см, поворачивай голову и плечи. Повтори 5-10 раз.		<b>СКОРШЕНИЕ НА СПИНЕ</b> Делай так же, как «торпеда», только на спине.
	<b>«ПОПЛАВОК»</b> Сделай глубокий вдох, опусти до 100 см, поворачивай на 180 градусов, выходи на поверхность. Повтори 5-10 раз.		<b>«ВОДОРАЗ»</b> Делай по два прыжка!

### СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

	<b>Не прыгай в воду в незнакомых местах.</b>		<b>Не допускай игривости на воде.</b>
	<b>Не играй на надувных матрасах, камерах и других плавательных средствах.</b>		<b>Не играй на ограничительной ленте.</b>

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СПАСАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

	<b>СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ</b>		<b>СТРАХОВЫЙ ЖАКЕТ</b>
	<b>КОЛЬЦА АЛЕКСАНДРОВА</b>		<b>СПАСАТЕЛЬНЫЙ НАУТИК</b>

### УМЕЙ ОКАЗЫВАТЬ ПОМОЩЬ НА ЛЬДУ

	<b>ОСТОРОЖНО-ЛЕД</b> Всегда держись за руку и не делай резких движений, старайся вылезти на твердую землю и в сторону отпад-террасы.	
	<b>Для оказания помощи пострадавшему, выбившемуся в воду на льду, необходимо использовать специальные средства и способы. Рекомендуется для оказания помощи использовать спасательные средства, шарики, доски и другие предметы.</b>	

### СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

	<b>ПЕРВЫЙ ЛЕД ОЧЕНЬ ОПАСЕН</b> Передвигайся по льду осторожно, только при необходимости и только на ледяном покрове толщиной не менее 7 см. Категорически запрещается ходить по льду, если он покрыт снегом, или по льду, имеющему трещины.		<b>ВЕСИНОЙ ЛЕД ТОЛЩИНОЙ, НО НЕ ПРОЧНОСТЬЮ</b> В зимнее время можно подходить только к воде. Категорически запрещается нырять на глубину или нырять.
--	--	--	--