



## МБУ АГО «ЦЕНТР СПАСЕНИЯ»

### ИНФОРМИРУЕТ:

С наступлением купального сезона учащается количество несчастных случаев на воде.

Обращаемся к жителям с просьбой более ответственно относиться к проведению своего отдыха вблизи рек и водоемов.

Не забывайте простых правил, нарушение которых может стоить жизни вам и вашим близким:

- не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки;
- не уплывайте на надувных матрасах далеко от берега;
- не купайтесь в нетрезвом виде;
- обязательно научите плавать своих детей и не оставляйте их без присмотра.

### Советы по поведению человека на воде:

- если вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже, находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто вы крутите педали, такой же способ можно применить, если вы сильно устали находясь в воде;
- если вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги, отдохнув, снова плывите к берегу;
- если вас подхватило течение – двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;
- если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой, рукой потяните на себя ступню за большой палец.

**Будьте осторожны!**

**В случае ЧС, звоните по телефону: 101 или 112**