

Игры на воде - соблюдайте эти простые правила поведения на воде

26.04.2014

Игры на воде - соблюдайте эти простые правила поведения на воде:

- Не стойте и не играйте в тех местах, откуда можно свалиться в воду. Ими могут быть край пристани, мост, крутой берег.
- Ни в коем случае нельзя нырять в незнакомых местах.
- Нельзя выплывать на фарватер, где ходят суда, и приближаться к ним. Если вы подплывете близко к судну, вас может затянуть под винты.
- Недопустимы игры в водоемах с удерживанием «противника» под водой — он может захлебнуться.
- Игры в «морские бои» на лодках, как и раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт, опасны тем, что лодка может перевернуться;
- Не пытайтесь плавать на самодельных плотках и других собственноручно изготовленных плавательных средствах.
- Не следует плавать на надувных матрацах и камерах. Вас может отнести от берега течением или же вы можете соскользнуть с них в воду.

Если вы оказались в воде:

Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя.

Помните: если вы можете проплыть только пять метров, значит, сможете проплыть и все пятьдесят!

- Не поддавайтесь панике, то есть, не молотите по воде руками и не вопите: «Спасите, тону!», а постарайтесь экономить силы и сохранять размеренное дыхание.
- Вы можете позвать на помощь раз или два, но если вам некому помочь, надейтесь только на себя. Проплывите в сторону берега сколько сможете, а после этого отдохните.

Научитесь отдыхать на воде

Первый способ: перевернитесь в воде на спину, раскиньте руки и ноги в стороны, закройте глаза, лягте головой на воду и расслабьтесь, слегка помогая себе ногами удерживаться в горизонтальном положении. Дышите глубоко, слегка задерживая воздух в легких.

Второй способ: сжавшись поплавок, вдохните воздух, погрузите лицо в воду, обнимите руками колени и прижмите их к туловищу.

Группа противопожарной пропаганды и общественных связей ОНД Управления МЧС России по г. Москве

Адрес страницы: <http://tagan.mos.ru/presscenter/news/detail/1018615.html>

[Управа Таганского района](#)