

СОБИРАЯСЬ НА ПЛЯЖ, ПОМНИ

Твоя безопасность - твоя ответственность

ВОДА

Собираясь на пляж и перед тем, как войти в воду, вспомни эти правила безопасности.

1. *Не рискуй*

Не купайся и не ныряй в незнакомых местах; не заплывай за буйки - ни вплавь, ни на надувных камерах/матрасах. Держись подальше от судов, катамаранов.

2. *Следи за собой и другими*

Не выпускай из виду детей - ни в воде, ни около, ни на берегу. Не оставайся один, даже если ты видишь береговых спасателей.

3. *Помоги себе сам*

Умея плавать, научись отдыхать на воде. Если свело ногу, погрузись в воду и, распрямив спину, потяни на себя ступню за большой палец.

4. *Не пренебрегай знаками*

Обращай внимание на предупреждения и ограничения. Не заходи в воду если чувствуешь недомогание или после принятия алкоголя.

5. *Помоги тонущему*

Брось спасательное средство (круг, камеру, надувную игрушку). Ободряюще предложи держаться за твои плечи, если тонущий не контролирует свои действия, поднырни под него, ухвати за волосы и плыви к берегу. Выучи основы оказания первой помощи, не подвергай пострадавшего опасности неумелыми действиями.

**Мы надеемся, ты никогда не наберёшь этот номер,
но всё же - запомни его в памяти своего телефона:**

(495) 646 86 39