



БЕЗОПАСНОСТЬ У ВОДЫ



**Если вы оказались в воде,
не умея плавать**

- Постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь;
- Попробуйте лечь на воду, широко раскинув руки, и, дыша, как можно глубже и реже. Так вы затратите меньше энергии;
- Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигайте ногами так, будто крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие;
- Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.



**НАХОДЯСЬ У ВОДЫ, НИКОГДА НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СОБСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
И БУДЬТЕ ГОТОВЫ ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ ПОПАВШЕМУ В БЕДУ!**

УМЕНИЕ ХОРОШО ПЛАВАТЬ -

Одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде,
Но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать
постоянную осторожность, дисциплину и строго
придерживаться правил поведения на воде.



**МКУ «Управление ГОЧС
г. Каменска-Уральского»**