Основные правила безопасности на водных объектах:

* **Купайтесь только в специально оборудованных местах.**

Это важно для вашей безопасности и для того, чтобы не создавать помехи для спасателей.

* **Не ныряйте в незнакомых местах.**

Перед нырянием убедитесь, что дно имеет пологое, песчаное, свободное от растений и ила дно, без резких обрывов вблизи берега.

* **Не заплывайте за буйки и ограждения.**

Буйки и ограждения обозначают границы разрешенной зоны купания, и вы должны их соблюдать.

* **Не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам.**

Суда могут быть опасны для вас, и вы должны избегать приближения к ним.

* **Не устраивайте игр в воде, связанных с захватами.**

Это может привести к травмам и утоплению.

* **Не плавайте на надувных матрасах или камерах.**

Надувные средства не предназначены для плавания, а только для отдыха на берегу.

* **Не употребляйте алкоголь перед купанием или во время нахождения в воде.**

Алкоголь ухудшает координацию и чувство равновесия.

* **Если вы не умеете плавать, купайтесь только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.**

Не пытайтесь заплывать в более глубокие места.

* **Научите детей плавать и соблюдать правила безопасности на воде.**

Детей не следует оставлять без присмотра вблизи водоемов.

* **Не заходите в воду, если вы не уверены в своей безопасности.**

Если вы не уверены в своей физической форме, или если погода неблагоприятна, лучше не купаться.

Что делать в случае провала под лед:

* **Не паникуйте.**

Удерживайте себя на поверхности льда, широко расставив руки.

* **Зовите на помощь.**

Кричите как можно громче, чтобы вас услышали.

* **Пытайтесь добраться до берега, не опускаясь под лед.**

Ползите по льду, опираясь руками и отталкиваясь ногами.

* **Если вы добрались до берега, не останавливайтесь, чтобы не замерзнуть.**

Бегом добирайтесь до теплого помещения.

Что делать в случае утопления:

* **Зовите на помощь.**

Кричите как можно громче, чтобы вас услышали.

* **Если вы можете помочь, не паникуйте и не поддавайтесь эмоциям.**

Оцените ситуацию и решите, как можно безопасно оказать помощь.

* **Подставляйте пострадавшему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега.**

Если утопающий находится в панике и схватил вас, применяйте силу для освобождения от захвата.

* **Если вы не можете помочь утопающему, вызывайте спасателей.**

Не пытайтесь рисковать своей жизнью, чтобы спасти чужую, если вы не уверены в своих силах.

Важно помнить: Безопасность на водных объектах зависит от каждого из нас. Соблюдайте правила безопасности, научите детей плавать и быть осторожными вблизи водоемов, и, в случае необходимости, оказывайте первую помощь пострадавшим.