***Прокуратура г. Сыктывкара предупреждает, что***

**Открытый водоем –   
это опасность и риск.   
Вода может выглядеть приветливо, но даже тот, кто хорошо умеет плавать, может попасть в беду.**



Перед отдыхом на воде, ознакомьтесь с мерами безопасности. Соблюдение этих правил сделает ваш отдых приятным и безопасным.

ЧТО **НЕЛЬЗЯ** ДЕЛАТЬ

1. НЕ заплывайте за буйки

2. НЕ купайтесь во время грозы

3. НЕ плавайте без взрослых

4. НЕ ныряйте в незнакомых местах

5. НЕ подплывайте к лодкам, катерам, судам

6. НЕ купайтесь сразу после еды (необходимо подождать 1,5 – 2 часа)

7. НЕ заходите в воду, если вспотели, переутомились, разгорячились

БЕЗОПАСНОСТЬ  
НА ВОДЕ

ЧТО **МОЖНО** ДЕЛАТЬ

1. Купаться в специально отведенных местах

2. Заходить в воду не резко, постепенно

3. Купаться под присмотром родителей

4. Перед заходом в воду, выполнить небольшую разминку

5. Использовать надувные плавсредства с осторожностью (даже слабый ветерок может отвести их далеко от берега)

6. Находиться в воде не больше 20 минут

7. Отдыхать в головном уборе



В экстренном случае звоните в службу спасения на номер 112.

Позвонить с мобильного можно даже   
без сим-карты, с нулевым балансом и   
с заблокированной клавиатурой телефона.

**ВСЕГДА КРИЧАТЬ И ЗВАТЬ НА ПОМОЩЬ ВЗРОСЛЫХ, ЕСЛИ:**

* вы **устали**; находясь на глубине, сделав глубокий вдох, лягте на спину, вытянув руки и ноги.
* вы попали в **сильное течение;** не стоит бороться с ним – плывите по направлению движения воды, приближаясь к берегу.
* оказались в **водовороте;** следует набрать больше воздуха, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
* **свело ногу;** распрямите ее, с силой потянув на себя ступню за большой палец рукой. Некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.
* **не можете справиться с водой.**