



## Правила безопасного поведения на море или в речке

1. Плавать нужно **только в специально отведенных для купания пляжах**. Никогда не заходите в воду в одиночку. И не заплывайте далеко.



2. Если пошло что-то не так, постарайтесь **не паниковать**. Помните, тонут, в основном, от страха и паники. Сразу кричите о помощи.

3. Не поднимайте руки вверх, стараясь привлечь внимание. Не надо ими махать! Двигайте лучше под водой, тогда и голова будет на поверхности. Ногами нужно совершать такие же движения как при ходьбе. Экономьте силы, особенно если помощь не близко.

4. Если вы ещё не умеете плавать, лучше купаться на мелководье. Нужно избегать полос воды, которые отличаются по цвету, особенно пенистых. Но **если вы попали в течение, не надо сопротивляться – это главное правило**. Если вас несет в реке или даже в море, то важно не паниковать и не тратить силы, пытаясь грести обратно. Нужно дождаться, пока течение ослабеет, а затем спокойно плыть к берегу наискосок или даже почти параллельно, если это отливное морское течение.



5. **Если вы попали в водоворот - не паникуйте!** Нужно набрать как можно больше воздуха и нырнуть в воронку. Через минуту-две водоворот сам выбросит вас на поверхность.

6. Собрались спасти тонущего? Самое безопасное - протянуть ему надувной круг, спасательный жилет или палку, за которую он сможет держаться. Часто в панике люди цепляются за тех, кто хочет их спасти и утаскивают за собой на дно. Сначала поговорите с



человеком, когда подплывете, чтобы он успокоился. Если он не может плыть сам, пусть положит руку вам на плечо и старается спокойно грести второй рукой и ногами. Если он плохо соображает, подплывите к нему сзади и разверните его так, чтобы он оказался на спине. Дальше обхватите грудь пострадавшего рукой или возьмите его за волосы. Но если тонущий кричит, беспорядочно барахтается и не может успокоиться, лучше к нему близко не подплывать. Вам поможет только круг или палка.



7. Не трогайте руками морских обитателей. Среди них могут быть очень опасные и даже ядовитые медузы.

## Правила безопасности на природе

1. Помните, что далеко не каждую ягоду можно смело кушать. Даже если вы решили съесть обычную малину с куста, растущую у дороги, грязь от машин и дорожная пыль могут навредить желудку.



2. Укусы насекомых иногда менее опасны, чем ядовитые спреи. Подберите репелленты исключительно для вашей кожи.

3. Важно воздержаться от использования устройств, воспроизводящих громкую музыку, поскольку она может потревожить животных. Резкие неестественные звуки пугают животных, делают их раздражительными и агрессивными. Нормы экологического законодательства предусматривают ряд санкций для наказания нарушителей порядка охраны окружающей среды.



4. Помните, что посторонние люди не должны ни под каким предлогом вступать с вами в разговор, а уж тем более что-то предлагать, куда-то приглашать или о чем-то просить. «Извините, меня ждут» или «Я не разговариваю с посторонними» - лучшие и универсальные варианты ответов. Даже если этот незнакомец – вежливый дедушка или симпатичная молодая женщина, встретившиеся на тропинке.