

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

СОХРАНЯЙТЕ САМООБЛАДАНИЕ

подавите в себе страх и испуг

Человек, подавленный страхом, не способен трезво оценить обстановку, он делает бессмысленные движения, быстро слабеет и тонет.

Если Вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто Вы крутите педали.

Если Вас подхватило течение реки - не боритесь с ним, двигайтесь по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Если Вы оказались в водовороте – не поддавайтесь страху, не теряйте чувство самообладания. Необходимо набрать как можно больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению всплыть на поверхность.

Если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой потяните рукой на себя ступню за большой палец. Лучше всего иметь при себе «английскую» булавку. Даже один ее укол, бывает, спасает жизнь.

Если Вы запутались в водорослях, не делайте резких движений, попытайтесь освободиться свободной рукой и осторожно покиньте опасное место

ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ЗВОНИТЕ:
01 или 112