

Отгадай загадки

Она бежит, струится,
На солнце серебрится.
Склонились молчаливо
Над ней густые ивы. (Река.)

Он слегка затянут ряской,
Струйки не бегут.
Заколдован, будто в сказке,
Старый, тихий ... (пруд).

Мы летим вперед, вперед.
Режем гладкий, ровный лед.
(Коньки.)

Мы с горы несемса сами,
В гору же нас тянет Ваня. (Сани.)



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМЕ



ГООУ АО «Нарьян-
Марская санаторная
школа-интернат»

Полезно знать всем:

- 1) Если вы попали в сильное течение - не боритесь с ним, не паникуйте, а спокойно плывите к берегу.
- 2) Не подплывайте близко к катерам и судам, чтобы покачаться на волнах. Вблизи с ними возникает течение, которое может вас затянуть под винт.
- 3) Не прыгайте (не ныряйте) в неизвестном вам месте - вы можете зацепиться за корягу, удариться о камни или сваю и сломать шейные позвонки или потерять сознание.
- 4) Не купайтесь в нетрезвом состоянии.

**Надеемся, что вы запомните эти не сложные советы на всю жизнь!
Удачного вам отдыха на воде!**



Спасение утопающего

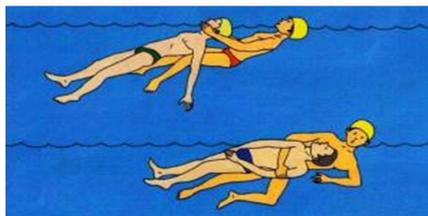
Ежегодно в России на различных водоемах гибнут от 15 до 20 тысяч человек. Множество несчастий случается с детьми, которые нередко бывают предоставлены сами себе.

Подплывая к пострадавшему, не теряйте его из вида. Если утопающий адекватно реагирует на происходящее и находится в сознании, помогите ему добраться до берега, подставив свое плечо.

Если он ушел под воду, запомните место, где это произошло. Наберите в легкие побольше воздуха и ныряйте. Обнаружив человека, хватайте его за волосы и тащите на поверхность. Двигаясь к берегу, следите за тем, чтобы лицо пострадавшего было над водой.

Когда человек не контролирует свои действия, он судорожно цепляется за вас и тянет на дно. Поэтому приближайтесь к нему со стороны спины.

Если утопающий мешает вам действовать, освободитесь от захвата, ненадолго нырнув. Затем обхватите его грудную клетку одной рукой и плывите к берегу. Обязательно привлечите внимание окружающих. Попросите их вызвать "скорую помощь".



Безопасность на льду

Запрещается:

- Выходить по одному на неокрепший лед.
- Собираться группой на небольшом участке льда.
- Проверять на прочность льда ударами ногой, клюшками.
- Переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии.
- Идти по льду, засунув руки в карманы.
- Нести за спиной прочно надетый рюк-

Если вы провалились под лед

Необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, удерживаться от погружения с головой;

Переберитесь к тому краю полыньи, пролома, где течение не увлекает Вас под лёд.

Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбраться на лёд, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко расставив их. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, откуда вы пришли.

Добравшись до берега, идите быстро домой, переоденьтесь в тёплую, сухую одежду выпейте горячий чай.

