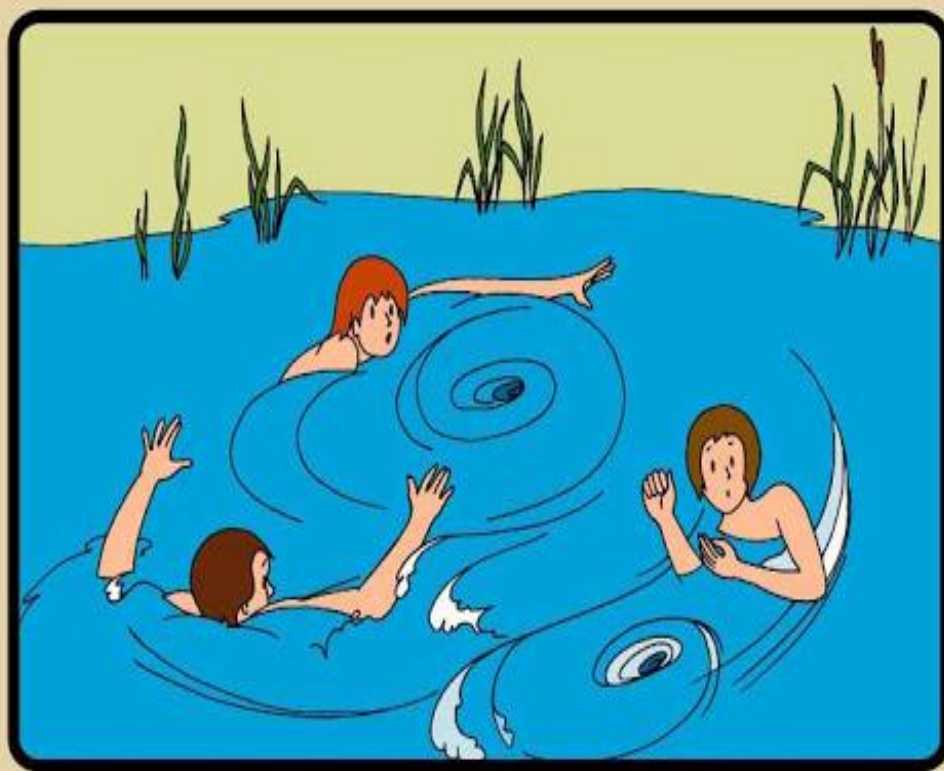


# **Правила безопасного поведения на водоёмах**

---

**памятка**

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами.



**НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ !  
ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ  
К БЕРЕГУ !**

Опасность чаще всего представляют сильное течение, включая подводное, глубокие омуты и подводные холодные ключи.

Весной и летом к этим факторам прибавляется низкая температура воды.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.



# Правила безопасного поведения на воде

---

- 1) Купайся только в специально оборудованных местах.
- 2) Не нырять в незнакомых местах.
- 3) Не заплывать за буйки.
- 4) Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
- 5) Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.



# Правила безопасного поведения на воде

---

- 6) Перед купанием следует отдохнуть.
- 7) Не рекомендуется входить в воду разгоряченным.
- 8) Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь.
- 9) Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах.
- 10) Не подавайте ложных сигналов бедствия.



# Правила безопасного поведения на воде

---

11) Соблюдайте осторожность даже на мелководье, потому что во время игр можете упасть и захлебнуться.

12) Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.



# БЕЗОПАСНОСТЬ НА БЕРЕГУ

---

Не подходи близко к краю берега, поскольку, при разливе реки его могло размывать и от вашего веса он может обрушиться и вы упадёте





**НЕ СТОЙ И НЕ ИГРАЙ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА  
МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ !**



# Если тонет человек

---

- 1) Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- 2) Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».

## Телефон спасения 112

- 3) Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- 4) Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы над водой.

# ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ



Используйте для спасения любые подручные средства.



Не отплывайте от перевернувшейся лодки до прибытия помощи.



Поднимайте тонущего из воды только с кормовой части спасательного средства.



Постарайтесь достать утонувшего со дна не позже 10 минут с момента его погружения.



Не давайте утопающему схватить вас, при буксировке утопающего следите за тем, чтобы его голова все время находилась над водой.



Доставив пострадавшего на берег, очистите ему полость рта и удалите воду из дыхательных путей, легких и желудка.

# Если тонешь сам

Не паникуйте.

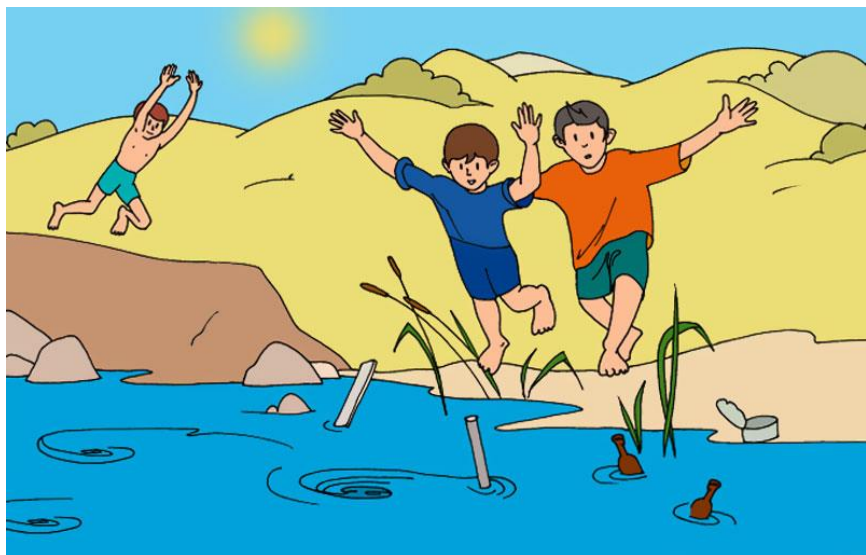
Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте к берегу.



# Запрещается купаться и нырять на водоёмах где дно не известно

---



# Запрещается использовать самоделные плавательные средства

---



# Нельзя заходить в воду, где стоит запрещающий знак

---



# Плавать разрешено в местах специально подготовленных для купания





**НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ.  
НЕ ВЗБИРАЙТЕСЬ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ  
ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ !**



# Избегайте переохлаждения во время купания



# Правила поведения на воде



И взрослым, и детям  
Хочется сказать:  
В незнакомом месте  
Вам нельзя нырять!  
Может очень мелкой  
Речка оказаться...  
А в песок опасно  
Головой втыкаться!  
Сучья, камни, стёкла  
Спрятались на дне –  
Их заметить сложно  
В водной глубине...



Если вы в лодке поплыть захотите,  
То обязательно, дети, учтите:  
Можно кататься весь день, до заката,  
Только раскачивать лодку не надо,  
И за красивым цветком не тянуться –  
Может судёнышко перевернуться...  
Всплыть не сумеешь – тогда быть беде!  
Будь осторожен всегда на воде!

Пляж буйками окружён  
От судов, коряг и волн.  
Значит, можно здесь купаться,  
Ничего не опасаться.  
Веселитесь, как хотите,  
Но, пожалуйста, учтите:  
Чтобы жизнь не потерять –  
За буйки не заплывать!



Если развлекаться будешь на воде,  
Проследи, чтоб шутка не вела к беде...  
Не топи другого – может оказаться,  
Что воды случится другу наглотаться,  
Он запаникует, вырваться станет –  
И тебя с собою под воду затянет!

Не надо безобразничать  
И делать дырки в круге,  
Не стоит жизнью рисковать  
Ни другу, ни подруге.



# СОБЛЮДАЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ!

