

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ





# НЕ ПРЫГАЙ В ВОДУ С ЛОДОК, КАТЕРОВ И ПРИЧАЛОВ



МЧС РОССИИ

# 1 МЕСТО ДЛЯ КУПАНИЯ



Помни, безопасное купание гарантирует только оборудованный пляж! Там несут дежурство спасатели и медицинские работники.

Находясь в походе или отдыхая с родителями на «диком» водоеме, никогда не ныряй один в незнакомом месте.





# НЕ ПОДПЛЫВАЙ К СУДАМ, ЛОДКАМ И КАТЕРАМ



# 5 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ



Не купайся больше 15-20 минут.  
А если вода кажется прохладной,  
выходи через 5-6 минут!

# 3 ЖАРА



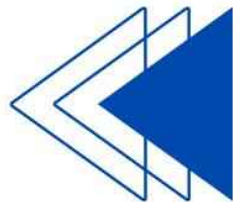
В жаркую погоду нужно сначала раздеться, посидеть немножко на берегу и остыть. Затем постепенно войти в воду. Находясь у воды, не забывай надевать кепку или панамку!

# 6 СИЛЫ



Рассчитывая свои силы при заплыве так, чтобы их хватило на обратный путь к берегу. При появлении усталости спокойно плыви к берегу, некоторое время можно отдохнуть, лежа или плывя на спине.





**НЕ НЫРЯЙ  
В НЕЗНАКОМЫХ  
МЕСТАХ И  
НЕ ЗАПЛЫВАЙ  
ЗА БУЙКИ**



МЧС РОССИИ

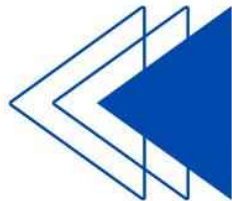




**РОДИТЕЛИ!  
НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ  
ДЕТЕЙ У ВОДЫ  
БЕЗ ПРИСМОТРА!**



МЧС РОССИИ



**КУПАЙСЯ ТОЛЬКО  
В СПЕЦИАЛЬНО  
ОБОРУДОВАННЫХ  
МЕСТАХ**



МЧС РОССИИ



Если видите тонущего, немедленно зовите:  
**«НА ПОМОЩЬ!»** – окружающих и спасателей

При наличии лодки или средств спасения,  
воспользуйтесь ими для помощи утопающему



Если умеете хорошо плавать,  
попытайтесь самостоятельно  
добраться до тонущего



Обхватите утопающего сзади за плечи  
и постарайтесь избежать судорожных  
попыток ухватиться за вас

Если утопающий находится без сознания,  
плывите с ним к берегу, взяв рукой под  
подбородок таким образом, чтобы его  
лицо постоянно находилось над водой

Вынесите утопающего на берег

Немедленно приступайте к оказанию  
первой помощи

Попросите  
находящихся  
поблизости людей  
вызвать скорую  
помощь

# ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТОНУЩИМ НА ВОДЕ





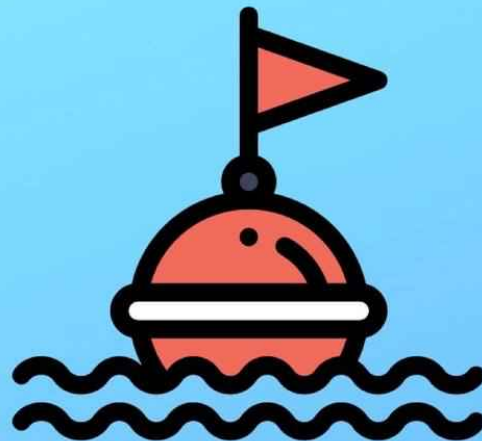
# БЕЗОПАСНАЯ ВОДА



#НАУЧИМДЕТЕЙБЕЗОПАСНОСТИ



# 2 БУЙКИ



Всегда обращай внимание на яркие плавучие знаки – буйки. Заплывать за них запрещено, ведь дальше может быть быстрое и опасное течение. Кроме того, проходящие в этих местах корабли и катера лопастями своих винтов могут затянуть под воду или поранить.

## ЕСЛИ СТЫГИВАЕТ ПАЛЬЦЫ РУК

то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разожмите кулак



## ЕСЛИ СВЕЛО МЫШЦЫ БЕДРА

обхватите рукой лодыжку с наружной стороны, согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине



## ЕСЛИ СВЕЛО ИКРОНОЖНУЮ МЫШЦУ

вам необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя

Что делать?

# Судороги

во время



КУПАНИЯ



Сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, наконечником шнурка плавков)



МЧС России

Перевернитесь на спину и плывите к берегу

Если вы устали плыть — отдохните лежа на спине





# Не будьте равнодушными!

- Заметили в бассейне или на водоёме признаки тонущего человека — не проходите мимо!
- Узнайте, всё ли в порядке.
- Если в ответ вы увидите пустой взгляд, у вас есть всего полминуты, чтобы вытащить тонущего из воды.
- Запомните — дети, играющие в воде, шумят. Если они перестали шуметь, обратите внимание на их состояние.

