



МЧС России

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

- ✗ ПЛАВАНИЕ В СУДОХОДНЫХ МЕСТАХ
- ✗ НЫРЯТЬ С ЛОДКИ
- ✗ ЗАПЛЫВАТЬ ЗА БУЙКИ
- ✗ НЫРЯТЬ В НЕЗНАКОМОМ МЕСТЕ
- ✗ ПЕРЕГРУЖАТЬ ЛОДКУ
- ✗ **ОСТАВЛЯТЬ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА**
- ✗ НАПРАВЛЯТЬ СВОЕ ПЛАВАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО НАПЕРЕРЕЗ КУРСУ БОЛЕЕ КРУПНОГО КОРАБЛЯ
- ✗ РАСПИВАТЬ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ И НАХОДИТЬСЯ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ НА ВОДНОМ ОБЪЕКТЕ И ПРИ УПРАВЛЕНИИ ПЛАВАТЕЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ



**БЕЗОПАСНОСТЬ  
НА ВОДЕ**

**в летний период**



НАХОДЯСЬ НА ВОДНОМ ОБЪЕКТЕ,  
СОБЛЮДАЙТЕ ВСЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

НЕМЕДЛЕННО СООБЩАЙТЕ **ЧП**  
в оперативные службы обо всех

Оказывайте посильную помощь  
терпящим бедствие с соблюдением  
мер предосторожности



БЕЗОПАСНОСТЬ  
НА ВОДЕ  
в летний период



## 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



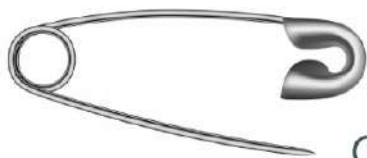
Что делать?

# Судороги

во время



купания



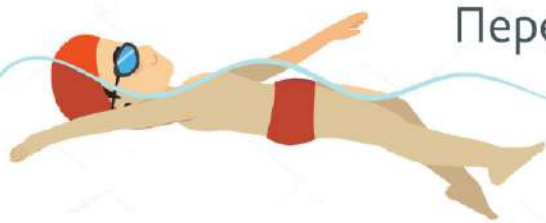
Сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, наконечником шнурка плавков)



МЧС России

Перевернитесь на спину и плывите к берегу

Если вы устали плыть — отдохните лежа на спине



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- ВЫБИРАЙТЕ ДЛЯ КУПАНИЯ БЕЗОПАСНЫЕ ИЛИ СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННЫЕ МЕСТА
- НЕ КУПАЙТЕСЬ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ
- НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К СУДАМ (МОТОРНЫМ ЛОДКАМ) И ДРУГИМ ПЛАВСРЕДСТВАМ
- НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ У ВОДЫ И НА ВОДЕ БЕЗ ПРИСМОТРА
- НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ
- НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА И ЗА ЗНАКИ ОГРАЖДЕНИЯ АКВАТОРИИ ПЛЯЖА
- НЕ КУПАЙТЕСЬ В КОТЛОВАНАХ
- НЕ КУПАЙТЕСЬ НОЧЬЮ
- НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ ДОСКИ, НАДУВНЫЕ МАТРАЦЫ, АВТОМОБИЛЬНЫЕ КАМЕРЫ
- НЕ БРОСАЙТЕ В ВОДУ БАНКИ, СТЕКЛО И ДРУГИЕ ПРЕДМЕТЫ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ КУПАЮЩИХСЯ
- НЕ ПРЫГАЙТЕ С ЛОДОК, КАТЕРОВ, ПРИЧАЛОВ, А ТАКЖЕ СООРУЖЕНИЙ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ
- НЕ УСТРАИВАЙТЕ В ВОДЕ ИГР, СВЯЗАННЫХ С НЫРЯНИЕМ И ЗАХВАТОМ РУК, НОГ, ГОЛОВЫ КУПАЮЩЕГОСЯ
- НЕ ИГРАЙТЕ С МЯЧОМ И В ДРУГИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В МЕСТАХ НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ

### УМЕЙ ОКАЗЫВАТЬ ДОВРАЧЕБНУЮ ПОМОЩЬ

	<b>ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ВОДЫ ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ</b> Освобождать, освобожденного от дыхания в лучшем виде, перевернуть в искусственному дыханию.	
	<b>Искусственное дыхание при вводе в воду и после.</b> Будет эффективным, если перевернуть пострадавшего (вздувать) обратно.	

### УЧИСЬ ПЛАВАТЬ

	<b>ИМИТАЦИЯ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ</b> Делай шаг за шагом!		<b>ТОРПЕДА</b> Сделай шаг, прыжок и, согнувшись, ныряй на воду.
	<b>ПРИСЕДАНИЕ</b> Вперед, присядь и назад, опусти до 100, опусти до 200, опусти до 300, опусти до 400.		<b>СКОРПИЕНИЕ НА СПИНЕ</b> Делай так же, как «торпеда», только на спине.
	<b>«ПОПЛАВОК»</b> Сделай глубокий вдох, опусти до 100, опусти до 200, опусти до 300, опусти до 400.		<b>«ВОДОРАЗ»</b> Делай по два прыжка!

### СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

	Не прыгай в воду в незнакомых местах.		Не допускай игр, связанных с нырянием и захватом рук, ног, головы купающегося.
	Не играй на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах.		Не играй на ограничительных знаках.

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СПАСАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

	<b>СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ</b>		<b>СТРАХОВЫЙ ЖАКЕТ</b>
	<b>КОЛЬЦА АЛЕКСАНДРОВА</b>		<b>СПАСАТЕЛЬНЫЙ МАТРАЦ</b>

### УМЕЙ ОКАЗЫВАТЬ ПОМОЩЬ НА ЛЬДУ

	<b>ОСТОРОЖНО-ЛЕД</b> Всегда держи руки и ноги вдали от льда, осторожно выходи на лед, держи ноги в сторону от льда.	
	Для оказания помощи пострадавшему, находящемуся в воде на льду, необходимо использовать спасательные средства и лодки. Помогать для оказания помощи, используя спасательные средства, лодки и другие средства.	

### СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

	<b>ПЕРВЫЙ ЛЕД ОЧЕНЬ ОПАСЕН</b> Первый лед очень опасен, держи ноги в стороне от льда, держи ноги в стороне от льда.		<b>ВЕСНОЙ ЛЕД ТОЛСТЫЙ, НО НЕ ПРОЧНЫЙ</b> В весеннее время лед очень толстый, но не прочный, держи ноги в стороне от льда.
--	--	--	--

# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



Купаться можно только в установленных местах



Не купайтесь в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоёмах!

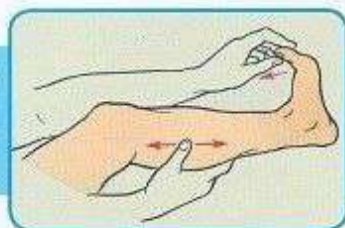


Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна!



Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведенных для купания! Не подплывайте к большим судам, весельным лодкам и баржан

## ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТЕРпяЩИМ БЕДСТВИЕ НА ВОДЕ



Если при плавании свело ногу, то необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потянуть ступню на себя за большой палец



Если тонущий может еще какое-то время держаться на поверхности воды, достаточно бросить ему спасательный круг, за который он будет держаться, пока к нему не подплывет спасатель



Если вы хороший пловец, такой способ транспортировки пострадавшего в воде наиболее приемлем



Подплывать к тонущему следует осторожно. Брать утопающего безопаснее всего сзади под мышки и, поддерживая его лицо над водой, плыть к берегу