

ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА У ВОДОЕМА СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



Ныряйте только в проверенных местах



На пляже плавайте в зоне,
ограниченной буйками



Купайтесь в трезвом виде



Следите за детьми у воды,
обеспечьте детей
надувными приспособлениями



Плавайте на безопасном расстоянии
от катеров и других судов



НЕБРЕЖНОСТЬ И НЕОСТОРОЖНОСТЬ ВЕДУТ К ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ. БЕРЕГИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!

ВОДА НЕ СТРАШНА ТЕМ, КТО СОБЛЮДАЕТ ОСТОРОЖНОСТЬ!

ПОМНИ: БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ВОДЕ ЭТО –

- ◆ дисциплинированность и строгое соблюдение правил поведения на воде;
- ◆ умение не только плавать, но и оказать помощь товарищу, попавшему в беду



**Не оставляйте детей
у воды без присмотра**



**Не заходите в воду
в состоянии
алкогольного опьянения**

01 телефон
единой службы
спасения
(мобильный: 101; 112)



**Не купайтесь
в незнакомых
и необорудованных
местах**



МЧС РОССИИ



ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

О МЕРАХ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОТДЫХЕ НА ВОДОЕМАХ

СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ:

- Купаться следует в установленных местах на пляжах.
- Предварительно посоветоваться с врачом о продолжительности пребывания в воде и на солнце.
- Не рекомендуется купаться при болезнях седца, при склонности к обморокам и припадкам, при повреждении барабанной перепонки.
- Купаться разрешается через 1,5–2,0 часа после приема пищи.
- В воду следует входить осторожно, не прыгать с разбега, оставаться в воде не более 10–15 минут.
- После купания нужно отдохнуть в тени.
- Солнечную ванну следует принимать до купания.
- Каждый человек должен научиться хорошо плавать!

НА ПЛЯЖАХ И ДРУГИХ МЕСТАХ МАССОВОГО ОТДЫХА

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Купаться в местах, где выставлены щиты с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями.
- Заходить в воду выше пояса, не умея плавать.
- Заплывать за буйки, ограждения, обозначающие границы заплыва.
- Подплывать к моторным, парусным судам и весельным лодкам.
- Нырять с лодок, дамб, плотин и мостов.
- Допускать игры и шалости на воде, связанные с нырянием и захватом купающихся.
- Плавать на досках, бревнах, самодельных плотах, автомобильных камерах и др.
- Загрязнять и засорять водоемы и берега.
- Приводить с собой на пляж собак и других животных.
- Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.

ВЗРОСЛЫЕ!

Не оставляйте без присмотра маленьких детей. Для купания детей во время прогулок и походов выбирайте, неглубокое место с пологим и чистым от свай, коряг, острых камней, водорослей, ила и ям дном. Обязательно обследуйте место купания и убедитесь, что оно безопасно.



**ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ 01
МОБИЛЬНАЯ СВЯЗЬ 112**



МЧС России

БЕЗОПАСНОСТЬ
НА ВОДЕ

- ✗ 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

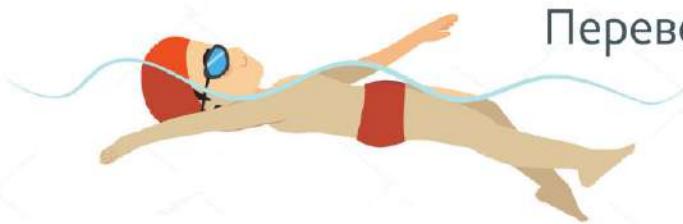


Что делать?

Судороги во время купания



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



Перевернитесь на спину и плывите к берегу

Если вы устали плыть —
отдохните лежа на спине

ЕСЛИ СТЯГИВАЕТ 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



МЧС России