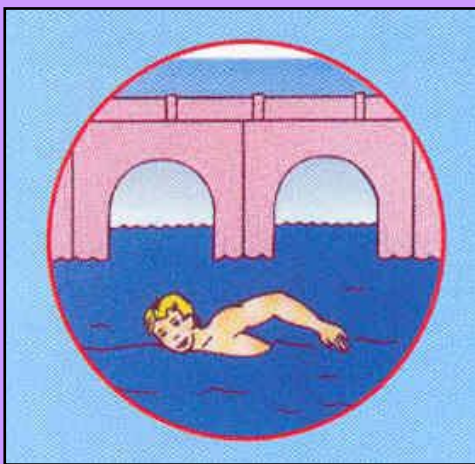


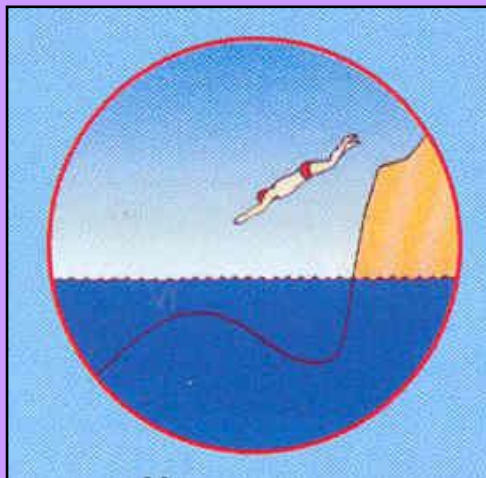


**ЗАПОМНИ!** Находясь у воды, никогда не забывай о собственной безопасности и будь готов оказать помощь попавшему в беду.

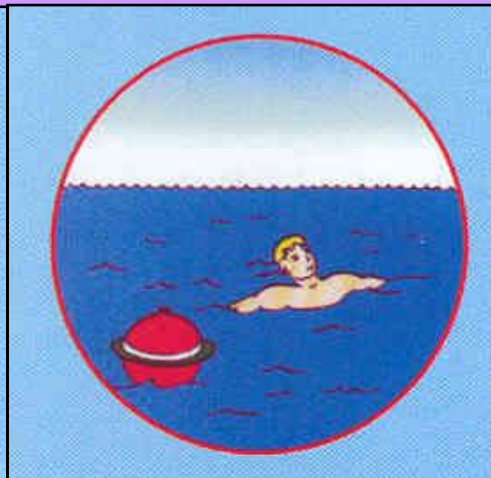
При купании **недопустимо:**



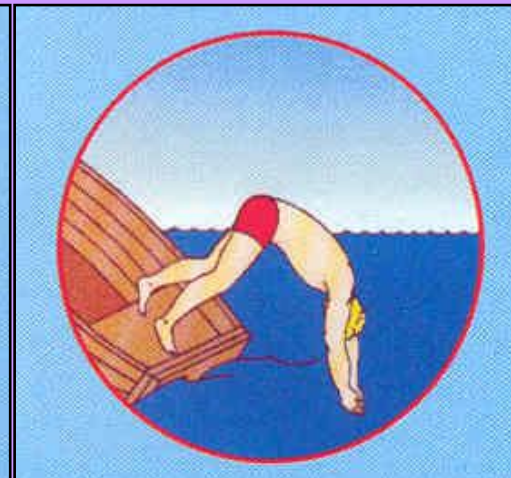
Плывать в незнакомом месте, под мостами и у плотин



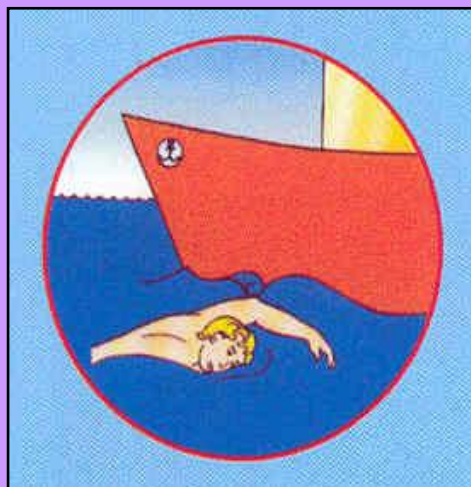
Нырять, не зная глубины водоема и рельефа дна



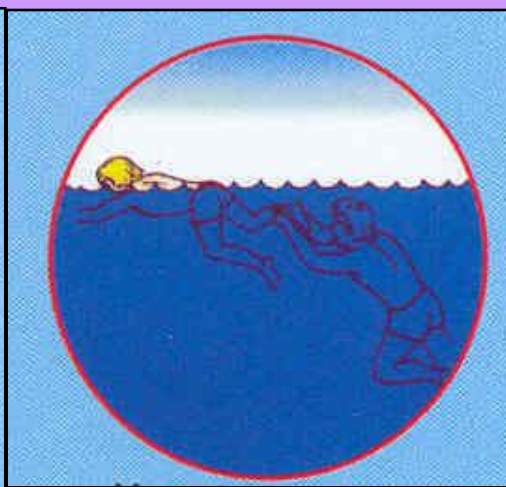
Заплывать за буйки и ограждение



Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов

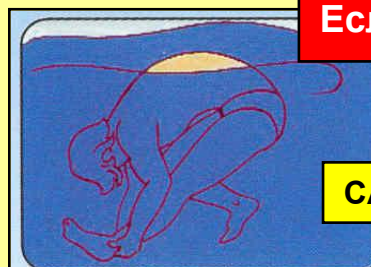


Приближаться к судам, плотам и другим плавсредствам



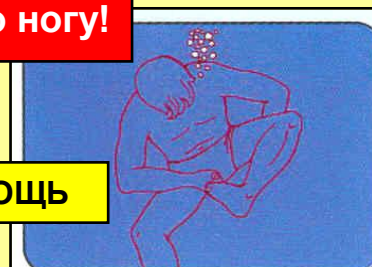
Устраивать игры с захватом частей тела

**Если свело ногу!**



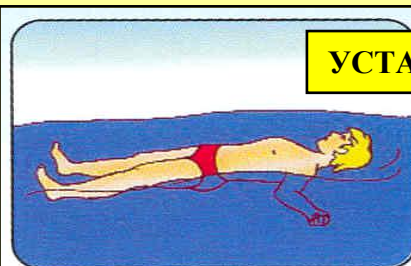
Погрузиться с головой в воду и распрямить ногу

**САМОПОМОЩЬ**



Сильно потянуть на себя ступню за большой палец

**УСТАЛ. ОТДОХНИ!**



Лежа на спине



"Поплавок"





## При пользовании лодкой недопустимо:

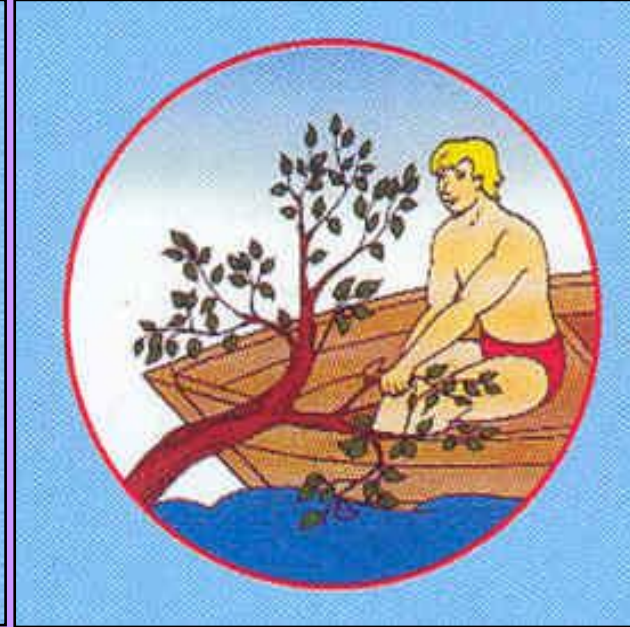
**ГИМС МЧС России ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**  
Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на  
водных объектах **ОПАСНО** для Вашей жизни



Раскачивать лодку, вставать во  
весь рост, садиться на борт



Заплывать в места прохода  
судов, массового купания



Хвататься на ходу за ветки  
деревьев и другие предметы



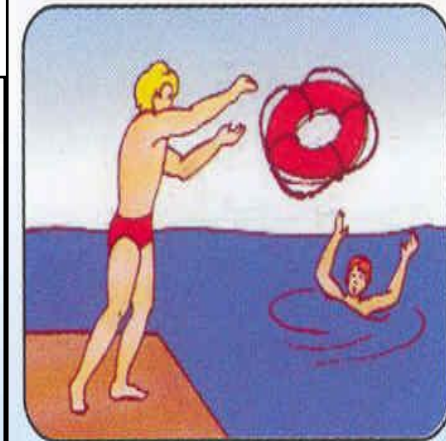
Весло или шест



Спасательные шары



"Конец Александрова"



Спасательный круг

### ПРИМЕНЕНИЕ СПАСАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ





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

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



**БЕЗОПАСНОСТЬ  
НА ВОДЕ**

в летний период





Что делать?

# Судороги во время купания

## 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



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

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 И ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ</b> Обхватить запястья от локтей в замок, перевернуть в горизонтальном положении.	
	Воротниковое дыхание: перевернуть на спину, запрокинуть голову назад, запрокинуть голову назад.	

### УЧИСЬ ПЛАВАТЬ

	<b>ИЗБЕЖАТЬ НЕПРЕДВИДИМЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ</b> Держать нос над водой.	<b>ТОРПЕДА</b> Сидеть на дне, держаться за дно, оттолкнуться, вылезти на берег.
	<b>ПРИСКОК</b> Держать нос над водой, вылезти на берег, вылезти на берег, вылезти на берег.	<b>ОСВОБОЖДЕНИЕ НА СПАСЕ</b> Держать нос над водой, вылезти на берег, вылезти на берег.
	<b>«СОПЛАВОК»</b> Сидеть на дне, держаться за дно, оттолкнуться, вылезти на берег.	<b>«КОБОЛЬ»</b> Держать нос над водой, вылезти на берег, вылезти на берег.

### СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

	Не прыгать в воду в незнакомых местах.		Не допускать захвата за воду.
	Не играть на оборудовании, вблизи других людей, в местах, предназначенных для других целей.		Не играть за огражденными зонами.

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СПАСАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

	<b>СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ</b>		<b>СПАСАТЕЛЬНЫЙ ЖИЛЕТ</b>
	<b>ЛЕНКА АЛЕКСАНДРОВА</b>		<b>СПАСАТЕЛЬНЫЙ МАТРАЦ</b>

### УМЕЙ ОКАЗЫВАТЬ ПОМОЩЬ НА ЛЬДУ

	<b>ОСТОРОЖНО-ЛЕД</b> Избегайте тонкого льда, не делайте резких движений, не прыгайте, не делайте резких движений, не прыгайте, не делайте резких движений.	
	Для оказания помощи пострадавшему, нужно вылезти на берег, перевернуть пострадавшего на спину, перевернуть пострадавшего на спину, перевернуть пострадавшего на спину.	

### СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

	<b>ПЕРВЫЙ ПОДЪЕМ ОЧЕНЬ ОПАСЕН</b> Первый подъем очень опасен, первый подъем очень опасен, первый подъем очень опасен.		<b>ВЕСОМЫЙ ПОДЪЕМ НЕ ПРИБИВАЙ</b> Веса тяжелее, веса тяжелее, веса тяжелее.
	Всплывание: всплывание, всплывание, всплывание, всплывание, всплывание.		Самостоятельно вылезти на берег, самостоятельно вылезти на берег, самостоятельно вылезти на берег.



# 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!

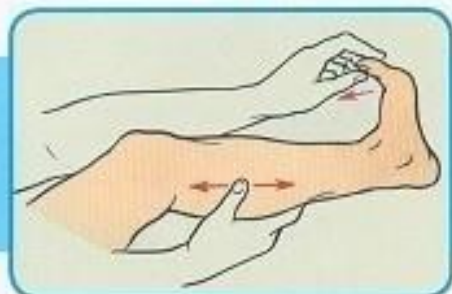


Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна!



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

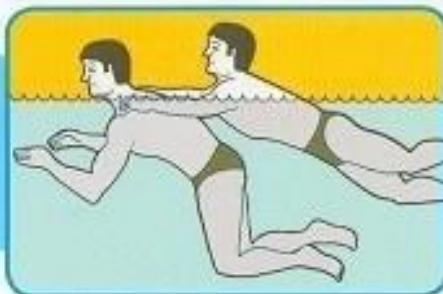
## ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТЕРпяЩИМ БЕДСТВИЕ НА ВОДЕ



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