

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

1. Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае беды вам помогут спасатели. В непроверенном водоеме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно, что может привести к травме, а ныряние – к гибели.

2. Не входите резко в воду и не ныряйте после длительного пребывания на солнце (не исключён спазм дыхательных путей, «холодовой шок»), сразу после приема пищи (может возникнуть спазм желудка и начаться рвота), в состоянии утомления.

3. При купании не доводите себя до озноба: при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания.

4. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения: даже небольшая доза спиртного вызывает нарушение координации движений.

5. Не подплывайте к близко идущим (стоящим у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них: вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.

6. Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами: даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

7. Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв – это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.

8. Не допускайте шалостей на воде, связанных с купанием и нырянием, не пугайте других, не подавайте ложных сигналов бедствия.



КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ

▶ Если вас подхватило течение реки, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.

▶ Если вы попали в водоворот, не теряйтесь: наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, выплывайте.

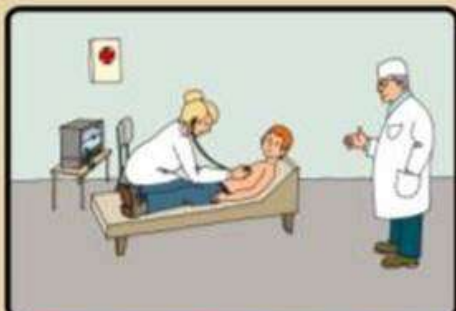
▶ Если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

**Помните: своевременно принятые меры безопасности на воде
ПРЕДОХРАНЯЮТ ОТ БЕДЫ!**



ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ШКОЛЬНИК О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ!

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



ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО
ПОСЕТИТЕ ВРАЧА!



КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ,
НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ!
БЕРЕГИТЕСЬ ВОЛНЫ!



НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ!
ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 –
2 ЧАСА!
НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ: воды – ниже 18°
воздуха – ниже 22°



НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОБРЫВИСТЫХ БЕРЕГОВ
С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОЛОЧЕННЫХ И
ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ!



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

Экстренная служба с мобильного телефона

112

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИНСПЕКЦИЯ ПО МАЛОМЕРНЫМ СУДАМ БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ



НЕДОПУСТИМО:

| | | | | | |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|
| | | | | | |
| Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин | Нырять, не зная глубины водоема и рельефа дна | Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов | Заплывать за буйки и ограждение | Приближаться к судам, плотам и другим плавсредствам | Устраивать игры с захватом частей тела |



ПРИМЕНЕНИЕ СПАСАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ



Спасательный круг



«Конец Александрова»



Спасательные шары



Весло или шест

ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ



Транспортировка отерпевшего с поддержкой за волосы



Транспортировка потерпевшего за разноименную руку



Выполнение непрямого массажа сердца



Выполнение одновременно массажа сердца и искусственного дыхания

ПРИЕМЫ САМОПОМОЩИ, ПРИ МЫШЕЧНОЙ СУДОРОГИ



Погрузиться с головой в воду и распрямить ногу



Сильно потянуть на себя ступню за большой палец



«Поплавок»



Лежа на спине

телефоны экстренных служб 112,101