



Купайтесь только на оборудованных пляжах. Не ныряйте с берега или с моста, если не знаете глубины водоема и рельефа дна. На дне могут оказаться приотпленные



Не оставляйте детей у воды без присмотра взрослых.



Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведенных для купания.



Не бросайте в воду посторонние предметы. Это приводит к загрязнению водоема и может стать причиной травмы.



Не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно!

ПАМЯТКА

ПО ОБЩИМ ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

1. Воздерживайтесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоемах.
2. Избегайте купания в одиночку.
3. Не купайтесь в нетрезвом состоянии.
4. Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна.
5. Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведенных для купания, не взбирайтесь на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы.
6. Не подплывайте к моторным, парусным суднам, весельным лодкам, баржам и другим транспортным средствам – это опасно.
7. Не толкайте товарищей с берега, вышек, трамплинов в воду.
8. Не доводите себя до переохлаждения и переутомления.
9. Не оставляйте детей у воды без присмотра взрослых.



**БУДЬТЕ
ОСТОРОЖНЫ
НА ВОДЕ,**

**и спасательный круг
не понадобится.**

**ЕДИНЬИЙ НОМЕР ВЫЗОВА
ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ**

112

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ НЕЛЬЗЯ:



ПРЫГАТЬ С ОБРЫВОВ И ВЫШЕК,
НЕ ПРОВЕРИВ ДНО



ОСТАВЛЯТЬ У ВОДЫ ДЕТЕЙ
БЕЗ ПРИСМОТРА



ЗАПЛЫВАТЬ ЗА БУЙКИ ИЛИ
ПЫТАТЬСЯ ПЕРЕПЛЫВАТЬ ВОДОЕМЫ



КУПАТЬСЯ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ
(ТЕМПЕРАТУРА НИЖЕ
+18 ГРАДУСОВ ПО ЦЕЛЬСИЮ).



УСТРАИВАТЬ В ВОДЕ ОПАСНЫЕ ИГРЫ,
КАТАТЬСЯ НА САМОДЕЛЬНЫХ ПЛОТАХ



ПОДАВАТЬ ЛОЖНЫЕ
СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ



ОТПЛЫВАТЬ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА
НА НАДУВНЫХ МАТРАЦАХ И КРУГАХ,
ОСОБЕННО, ЕСЛИ ВЫ НЕ УМЕЕТЕ ПЛАВАТЬ



КУПАТЬСЯ В НЕТРЕЗВОМ ВИДЕ



КУПАТЬСЯ В МЕСТАХ,
ГДЕ КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО



ПОДПЛЫВАТЬ БЛИЗКО
К СУДАМ, ЛОДКАМ, КАТЕРАМ



Рекомендации о порядке купания и принятия солнечных ванн

- Начинать принимать солнечные ванны необходимо постепенно, первые процедуры должны быть короткими, с каждым разом надо увеличивать времяпровождение на солнце;

Наилучшее время для нахождения на солнце - промежуток между 7.00 и 10.00.

Самое опасное время с 11.00 до 15.00. В этот временной промежуток нужно стараться как можно меньше находиться на солнце, потому что солнечные лучи в это время самые горячие и несут радиацию;

- Нельзя находиться на солнце, принимая солнечные ванны без перерыва более одного часа;

- Принимать солнечные ванны рекомендуется в движении. Спать, так же, как и есть, на солнце не рекомендуется;

- Голову необходимо прикрыть светлым головным убором, не затрудняющим испарение пота и не препятствующим охлаждению головы;

- За 30 минут перед выходом на пляж используйте водостойкий солнцезащитный крем;

- Не забывайте пить воду - норма для взрослого человека составляет примерно от 11 до 15 стаканов.

Недостающее потребление жидкости может привести к обезвоживанию организма;

- Откажитесь от употребления алкогольных напитков!

Безопасность

На воде

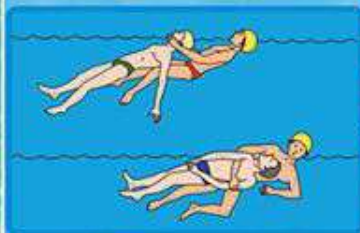
Приёмы спасения на воде

Используйте для спасения любые подручные средства!



Поднимайте тонущего из воды только с кормовой части спасательного средства!

Не оставляйте попыток достать утонувшего со дна в течение первых 10 минут с момента его погружения.



Не давайте утопающему схватить вас! При буксировке утопающего следите за тем, чтобы его голова всё время находилась над водой.

Доставив пострадавшего на берег, очистите ему полость рта и удалите воду из дыхательных путей и желудка.



Приёмы оказания медицинской помощи при утоплении



Очистите полость рта. Удалите из дыхательных путей и желудка воду. Встаньте на одно колено, пострадавшего положите животом на своё бедро, надавливая на спину пострадавшего, сжимайте его грудь.

После того, как вода вытечет, уложите пострадавшего на спину.



Если нормальное дыхание не восстановится, нужно сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

- Положение: на спине, на жёсткой поверхности;
- Место приложения силы - нижняя половина грудины (на 2 пальца выше мечевидного отростка грудины);
- Массажные толчки проводятся прямыми руками, сдавливая грудину на 4-5см, темп 100 раз в минуту;
- После каждых 15 толчков проводятся 2 искусственных вдоха;
- Проведя 4 таких цикла (2:15), проверяйте пульс на спинной артерии через каждые 3 минуты;
- Продолжайте реанимацию до прибытия «скорой помощи».

В любой ситуации на воде

главное - не паниковать!



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



НЕ СТОЙТЕ И НЕ ИГРАЙТЕ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ!



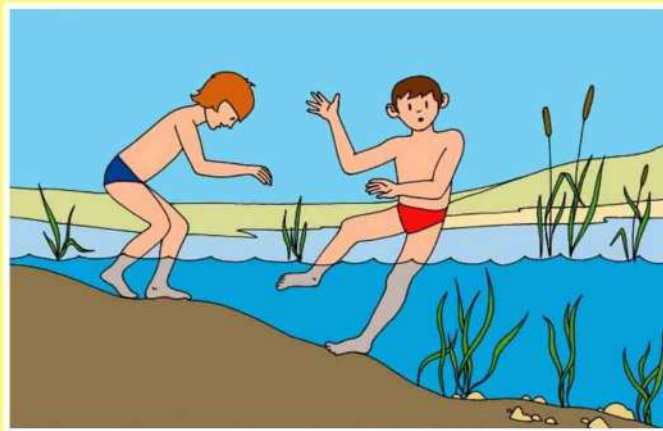
НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ, НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ НА ДНЕ!



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ САМОДЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА, ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ!



НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ!



В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ, НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛИСТОМУ И ЗАРОСШЕМУ ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ!



НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ К БЕРЕГУ!