

# 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.

► 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.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ

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



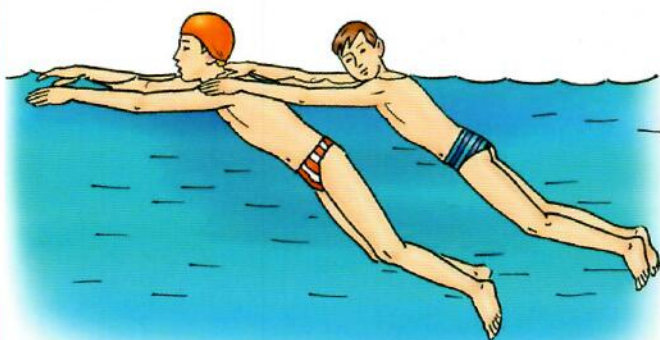
# ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТЕРПЯЩИМ БЕДСТВИЕ НА ВОДЕ



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



Если тонущий может ещё какое-то время самостоятельно оставаться на поверхности воды, достаточно бросить ему спасательный круг, за который он может держаться, пока к нему не подплывёт 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.

## НЕ НАРУШАЙТЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ!

## НЕ КУПАЙТЕСЬ В ЗАПРЕЩЕННЫХ МЕСТАХ. ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!