

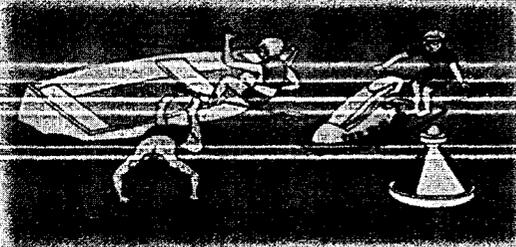
НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!!!

купаться можно только в разрешенных местах;
нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться камни, коряги

ОТДЫХ У ВОДЫ

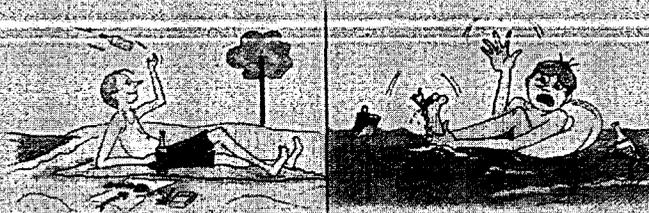


нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;
нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва;

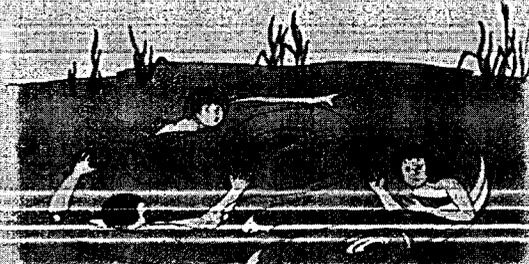


не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющего хорошо плавать;
нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибойя;
не позволяйте детям купаться без присмотра взрослых даже на мелководье

нельзя купаться в состоянии алкогольного опьянения;
не бросайте в воду посторонние предметы. Это приводит к загрязнению водоема и может стать причиной травмы.



Если Вы оказались в воде при сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.



Если Вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.
Если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы.

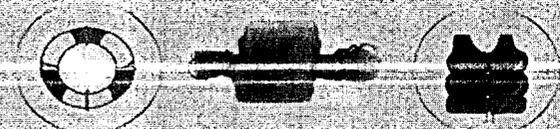
Не стесняйтесь позвать на помощь!

ПОМНИТЕ!!!

**НЕЛЬЗЯ ПОДАВАТЬ КРИКИ
ДОЖНОЙ ТРЕВОГИ!**

СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ!!!

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите на помощь.



Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки.

Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив его за голову, под руку, за волосы, транспортируйте на спине к берегу.



На берегу необходимо оказать пострадавшему доврачебную помощь:

Положите пострадавшего животом на бедро согнутой ноги, надавите рукой на спину между лопаток, приподнимая голову за подбородок

ПОМНИТЕ!!!

**УТОПАВШЕГО МОЖНО СПАСИТЬ,
ЕСЛИ ОН ПРОБЫЛ ПОД ВОДОЙ
МЕНЕЕ 6 МИНУТ!**

ОДНА ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРИЧИН ГИБЕЛИ НА ВОДЕ - ЭТО НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ СОБЛЮДАТЬ НЕУКОСНИТЕЛЬНО

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями;



- купаться в необорудованных, незнакомых местах;

- подплывать к вёсельным лодкам и другим плавсредствам;

- прыгать в воду с сооружений, не приспособленных для этих целей;

- загрязнять и засорять водоемы;

- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;

- оставлять на берегу бумагу, стекло и другой мусор;

- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся, особенно в глубоких местах;

- подавать крики ложной тревоги.



Каждый гражданин обязан оказать посильную помощь терпящему бедствие на воде.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

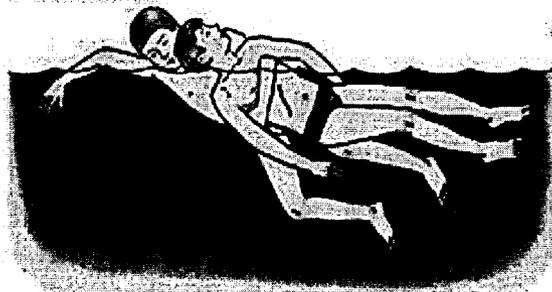
Четыре-пять минут - это предельный срок, в течение которого человека можно вернуть к жизни после прекращения дыхания и кровообращения:

- подплывая к утопающему, надо обхватить его так, чтобы он не смог вцепиться в вас, лучше всего сзади за плечи;

- на берегу надо осмотреть пострадавшего, повернув на бок, прочистить нос и рот от песка, тины;

- положив пострадавшего животом вниз на свое колено так, чтобы голова свесилась, надавливая на спину, выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей;

- после этого положить пострадавшего на спину, запрокинуть голову и начинать делать искусственное дыхание, сочетая с непрямой массажем сердца.



ЕСЛИ ВЫ ТОНЕТЕ, ТО НЕОБХОДИМО:

- подать сигнал голосом или рукой;
- в воде не надо сбрасывать одежду, которая может поддержать температуру тела на несколько градусов выше температуры водоема, в котором вы оказались;

- если свело ногу, желательно на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потянуть рукой на себя ступню за большой палец.



МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МАЛОМЕРНЫХ ПЛАВСРЕДСТВ:



- все находящиеся на плавсредстве должны надеть (иметь) спасательные жилеты;

- в случае опрокидывания плавсредства, если оно находится на плаву, не разрешается отплывать от него, необходимо находиться рядом и использовать плавсредство как опору и ориентир для спасателей;

При обучении плаванию ответственность за безопасность несет преподаватель (инструктор, тренер), проводящий обучение или тренировки.

При групповом обучении плаванию группы не должны превышать 10 чел. За группой должны наблюдать опытный спасатель и медицинский работник.

Обучение плаванию должно проводиться в специально отведенных местах.