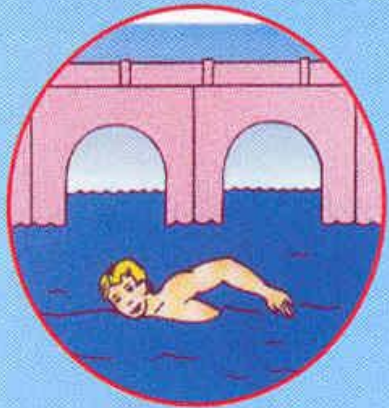
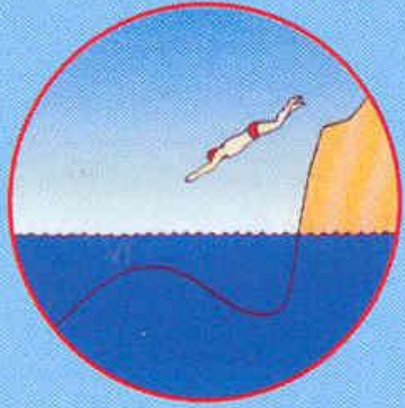




# Безопасность при купании



Плывать в незнакомом месте, под мостами и у плотин



Нырять, не зная глубины водоема и рельефа дна



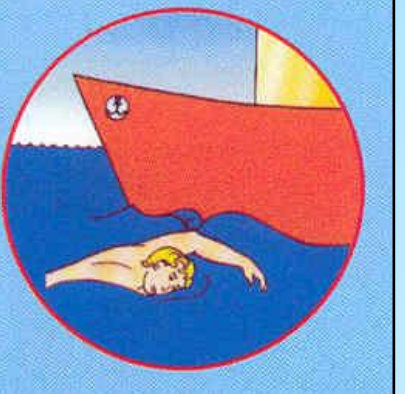
Заплывать за буйки и ограждение



Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов



Устраивать игры с захватом частей тела



Приближаться к судам, плотам и другим плавсредствам

**УСТАЛ. ОТДОХНИ!**

**САМОПОМОЩЬ**

**Если свело ногу!**

Лежа на спине

"Поплавок"

Погрузиться с головой в воду и распрямить ногу

Сильно потянуть на себя ступню за большой палец





# Правила поведения на воде





# Правила поведения на воде



Не стойте и не играйте в тех местах, откуда можно свалиться в воду



Не ныряйте в незнакомых местах! Неизвестно, что там может оказаться на дне!



Не заплывайте далеко от берега на надувных матрацах и автомобильных камерах



Не используйте для плавания самодельные устройства!  
Они могут не выдержать ваш вес и перевернуться



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

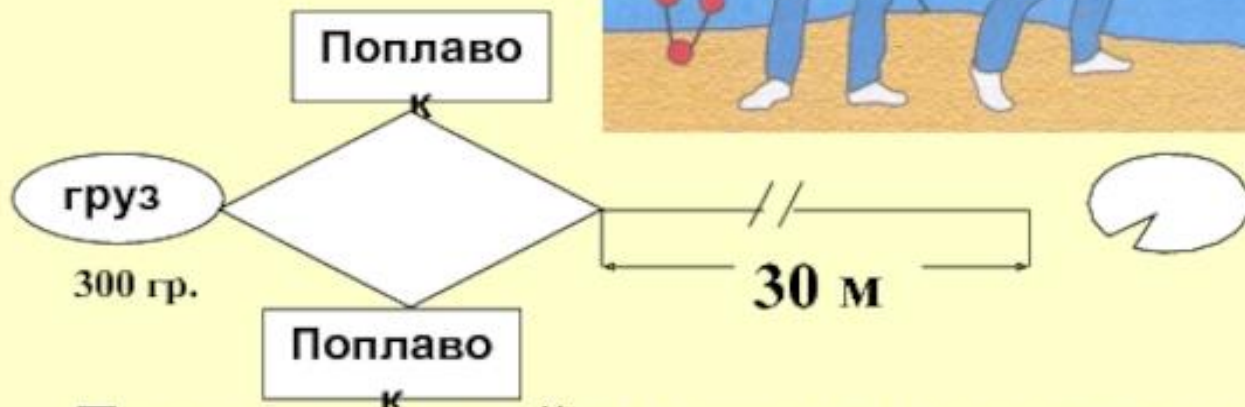




# Подача конца Александрова



Шнур (веревка) длиной 30 м с двумя петлями на концах. К большой петле крепятся два поплавка диаметром 10-12 см, окрашенные в красный цвет и груз 300 гр. (х/б мешочек, набитый песком).



Пострадавший должен надеть петлю через голову под руки. Спасатель подтягивает пострадавшего к берегу.