

# Правила поведения у воды и на воде



# Чего не стоит делать при купании.

## Правила безопасности на воде

- НЕ заплывайте за знаки ограждения;
- НЕ купайтесь в запрещенных местах;
- НЕ подавайте ложных сигналов;
- НЕ подплывайте к проходящим катерам и лодкам;
- НЕ прыгайте в воду с мостиков, дамб, причалов, лодок и катеров;
- НЕ ныряйте в незнакомом месте.
- Дети должны купаться под присмотром взрослых!





**КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ,  
НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ !**



**НЕ СТОЙ И НЕ ИГРАЙ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА  
МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ !**

- нельзя, даже играя, "топить" человека -  
он может захлебнуться и погибнуть

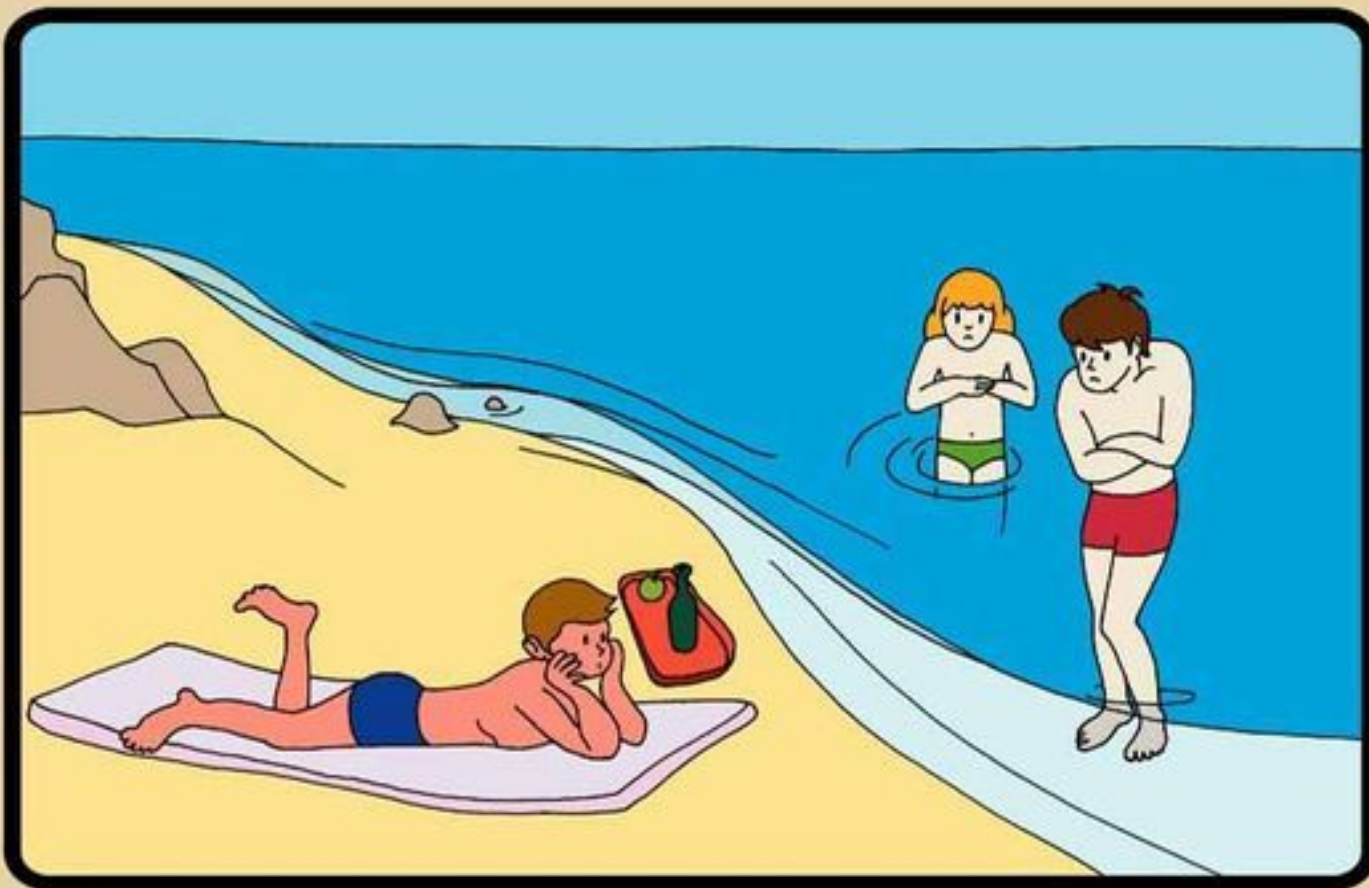




**В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ.  
НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛИСТОМУ И ЗАРОСШЕМУ  
ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ.**



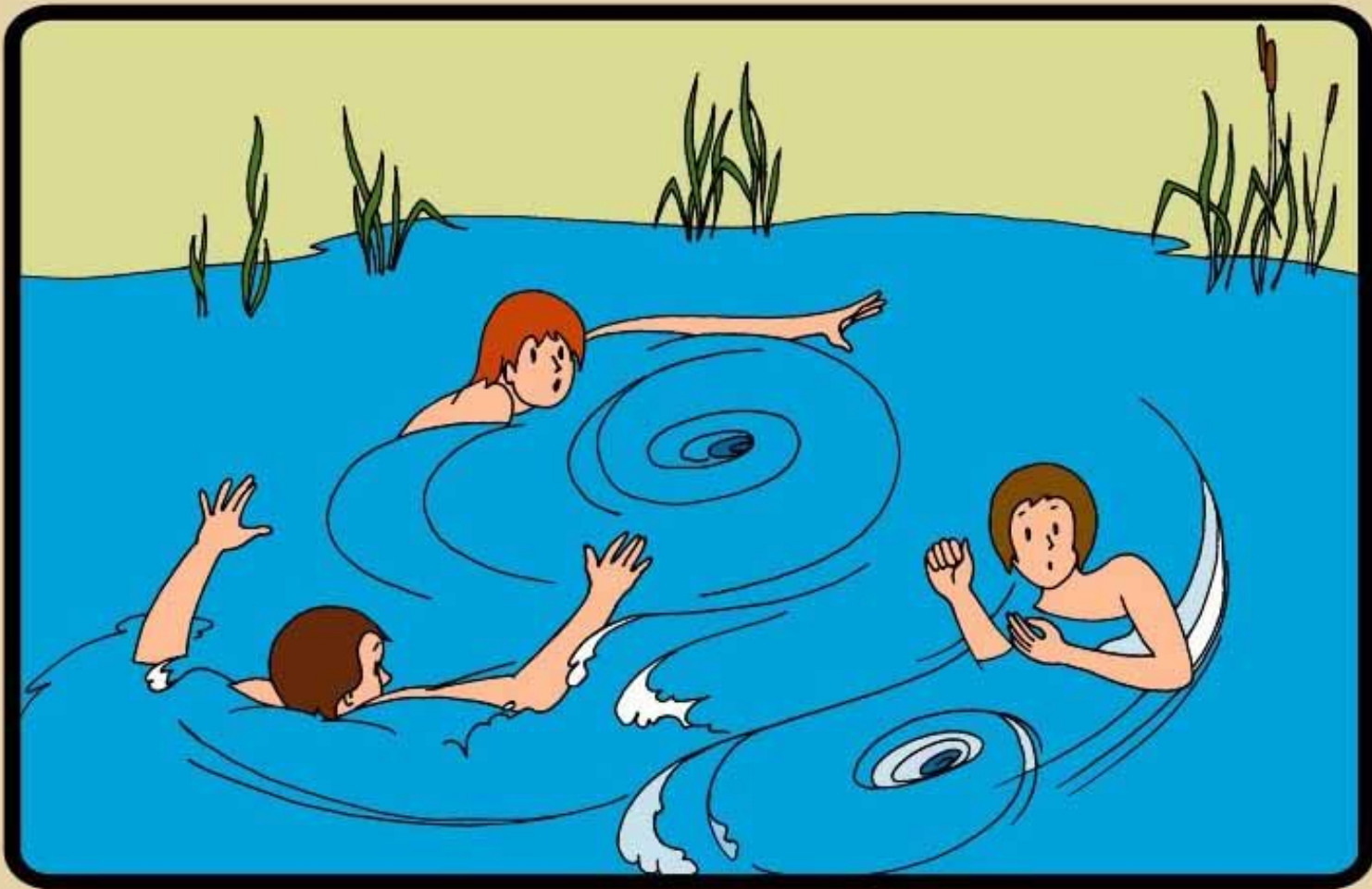
**НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОБРЫВИСТЫХ БЕРЕГОВ  
С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОЛОЧЕННЫХ И  
ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ !**



**НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ !  
ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 -  
- 2 ЧАСА !**

**НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ : ВОДЫ - НИЖЕ 18°  
ВОЗДУХА - НИЖЕ 22°**





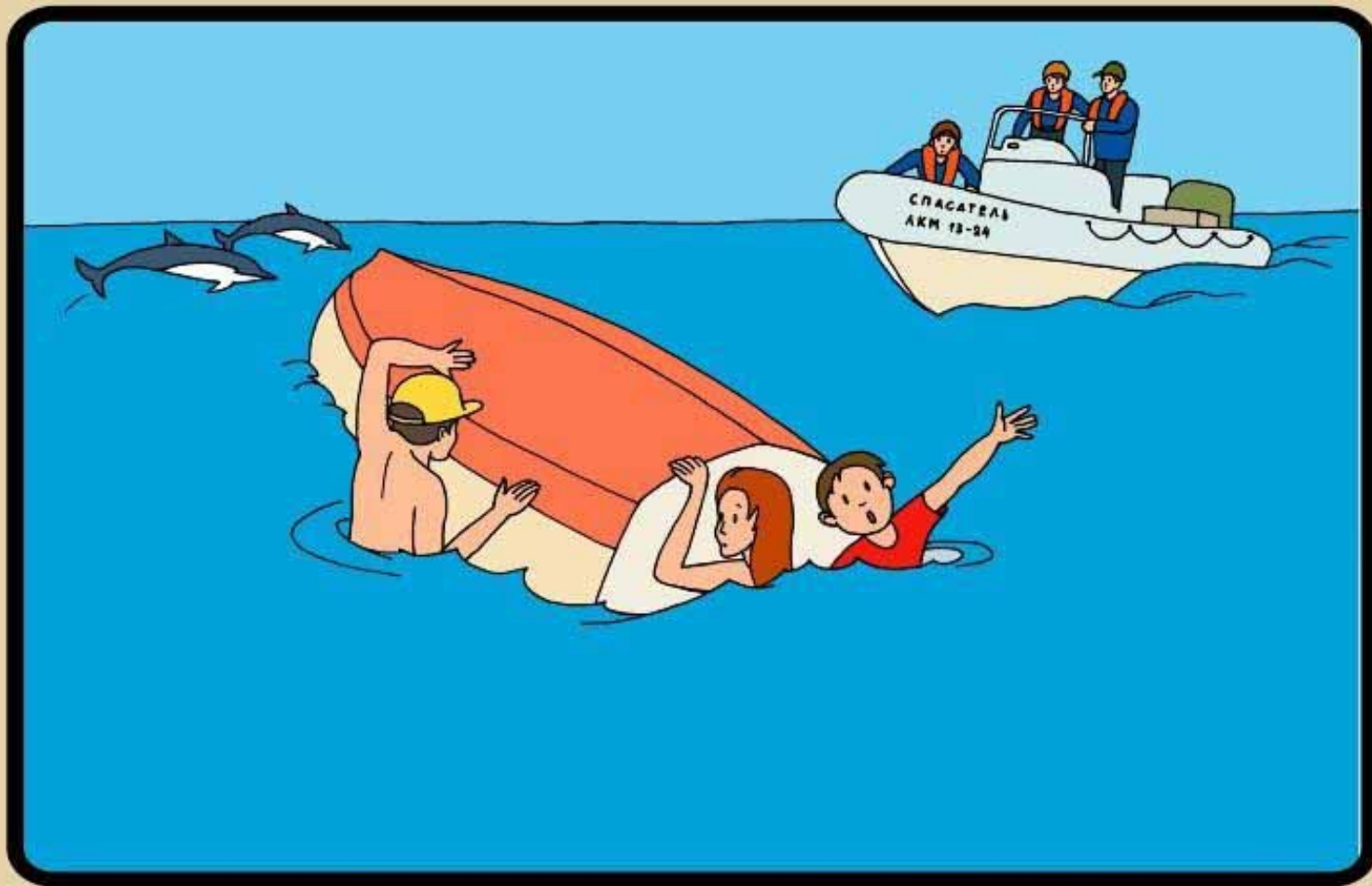
**НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ !  
ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ  
К БЕРЕГУ !**

# Правила безопасности на воде в лодке (байдарке)

- НЕ используйте технически неисправные лодки (байдарки);
- НЕ выходите в плавание без спасательных и водоотливных средств;
- НЕ перегружайте плавучие средства пассажирами и грузом сверх указанной в техпаспорте грузоподъемности;
- НЕ катайтесь в нетрезвом состоянии;
- НЕ садитесь на борт и носовой отсек лодки;
- НЕ пересаживайтесь с одного места на другое, а также из одной лодки в другую на плаву;
- НЕ ныряйте с лодок;
- НЕ пользуйтесь плавучими средствами с наступлением темноты.



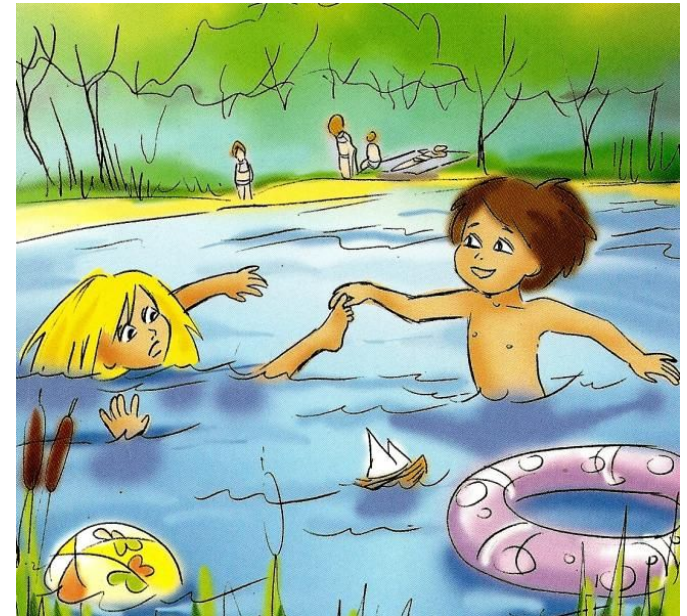
**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ  
УСТРОЙСТВА !  
ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И  
ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ !**



**НЕ ОТПЛЫВАЙТЕ ОТ ПЕРЕВЕРНУВШЕЙСЯ ЛОДКИ  
ДО ПРИБЫТИЯ ПОМОЩИ !**

# Купание без вреда для здоровья

После сильного перегрева на солнце, не спешите окунаться в холодную воду. Быстрый перепад температур вызывает резкое сокращение кровеносных сосудов, что может привести к обмороку.



- При купании входи в воду быстро и во время купания не стой без движения. Почувствовав озноб, быстро выходи из ВОДЫ.



# Первая медицинская помощь пострадавшему в воде

- Помните! Пострадавшему можно вернуть жизнь не позднее 6 минут после прекращения дыхания.
- Голову пострадавшего повернуть набок и очистить рот от песка и ила.
- Удалить воду из дыхательных путей и желудка, на все это не должно уходить более 15 секунд.
- Установить: есть ли у пострадавшего дыхание и пульс. При отсутствии пульса приступить к искусственному дыханию способом "изо рта в рот".
- Одновременно с искусственным дыханием проводится наружный массаж сердца.

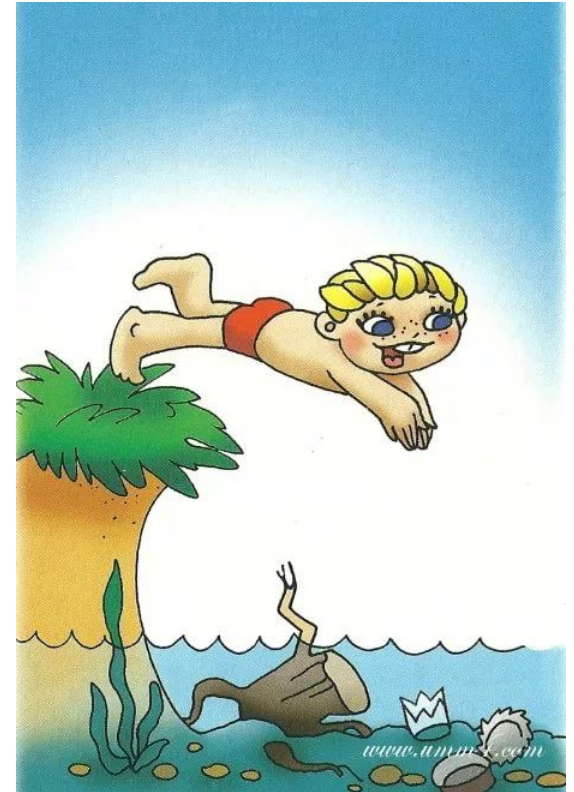
# Первая помощь при судорогах

- Пальцев рук: быстро, с силой сожмите кисть в кулак, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в сторону и разожмите кулак.
- Икроножной мышцы: согнитесь, рукой обхватите стопу сведенной ноги, и с силой потяните к себе.
- Мышц бедра: ухватите ногу с наружной стороны у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в коленке, потяните назад, к спине.
- Если судорога не прошла - повторите прием!



# Слабо – нырнуть?

- При ушных заболеваниях не прыгай в воду головой вниз.
- Не оставайся при нырянии долго под водой.
- Нырять после долгого пребывания на солнце опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания



# Если Вы попали в водоворот

- Наберите побольше воздуха, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок по течению, всплывите на поверхность.



# Увидев тонущего человека

зиви на помощь взрослых, не стесняйся громко кричать, привлекая внимание окружающих. Осмотрись – нет ли под рукой спасательных средств. ими может стать все, что плавает на воде и что ты сможешь добросить до тонущего. Если это возможно, попробуй дотянуться до тонущего рукой, толстой веревкой.



Играя в воде, никогда нельзя в шутку кричать:  
"Тону! Помогите!"

