

## КУПАНИЕ

Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания. Поэтому необходимо помнить об основных правилах поведения на пляже и в воде.

Купайтесь только в специально отведённых местах и не заплывайте за буйки.



Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов - склон дна может оказаться засоренным корнями и растительностью.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п.



Нельзя подплывать близко к идущим судам - возникает течение, которое может затянуть под винт.

Не следует купаться непосредственно после приёма пищи - лучше подождать 1,5 - 2 часа.

Не стоит играть в игры, связанные с нырянием и захватом купающихся - азарт на воде неуместен.

До 70% несчастных случаев на воде возникают при купании в состоянии алкогольного опьянения, т.к. человек становится не способным к принятию адекватных решений.

## КАТАНИЕ НА ЛОДКЕ

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке.

Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды.

Садиться в лодку нужно осторожно, ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно.

Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.



Не перегружайте лодку.

Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом.

Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.



## ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

При возникновении экстремальной ситуации следует сохранять спокойствие и правильно оценить обстановку. При необходимости следует позвать на помощь.

Если вы устали, находясь на глубине, сделайте глубокий вдох, лягте на спину вытянув руки и ноги.

Если вы попали в сильное течение, не стоит бороться с ним - плывите по направлению движения воды, приближаясь к берегу.



Оказавшись в водовороте, следует набрать больше воздуха, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, сохраняя спокойствие, выплывите в ту сторону, откуда приплыли. Если всё же не удаётся, необходимо подтянув ноги освободить их от растений при помощи рук.

Если у Вас свело ногу, распрямите её, с силой потянув на себя ступню за большой палец рукой. Также может помочь растирание ноги или укол (укус) мышцы. После прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.



# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Взрослые должны научить детей правилам поведения на воде и не оставлять ребёнка без присмотра ни на минуту

НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:



купайтесь только там, где есть разрешающие знаки



не играйте на обрывистых берегах



на открытой воде (на лодках, плотках, «бананах») одевайте спасательные жилеты



не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах



не заплывайте за буйки



не затевайте опасных игр на воде



не ныряйте в незнакомых местах

Учите детей  
ПЛАВАТЬ  
с раннего возраста

**Вода ошибок не прощает!  
Не оставляйте детей  
без присмотра!**



Не играй там, где можно  
СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ!

Не умеешь плавать -  
не заходи туда, где ГЛУБОКО!



Не плавай  
НА САМОДЕЛЬНЫХ ПЛОТАХ!

Не борись С ТЕЧЕНИЕМ.  
Плыви по нему НАИСКОСОК!



Не подплывай  
близко К СУДАМ!



Не прыгай в воду  
ВНЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ!

НЕ РАСКАЧИВАЙ ЛОДКУ  
и не перегибайся через борт.  
Лодка может ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ!



Не удерживай друга  
ПОД ВОДОЙ.  
Он может ЗАХЛЕБНУТЬСЯ!



Не заплывай далеко НА МАТРАСЕ!  
Он может начать СДУВАТЬСЯ!



ЗАПОМНИ

112

тревожный телефон



ЗАПОМНИ

112

тревожный телефон



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЁМАХ

СЛЕДИТЕ ЗА  
ДЕТЬМИ У ВОДЫ!



112

ЕДИНЬИЙ  
НОМЕР

102

ПОЛИЦИЯ

101

ПОЖАРНАЯ  
ОХРАНА

103

СКОРАЯ  
ПОМОЩЬ



ТЕЛЕФОНЫ ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

...ПРИЧИНА ГИБЕЛИ  
НА ВОДЕ!



ЗАПЛЫВАТЬ НЕЛЬЗЯ!



НЕ ПОДПЛЫВАЙ К СУДАМ!



НЕ НЫРЯЙ В НЕЗНАКОМОМ  
МЕСТЕ!



ЗДЕСЬ КУПАТЬСЯ  
ЗАПРЕЩЕНО!



БЕРЕГИСЬ ВЫСОКОЙ  
ВОЛНЫ!

