



Не играй там, где можно
СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ!

Не умеешь плавать -
не заходи туда, где ГЛУБОКО!



Не прыгай в воду
В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ!



Не подплывай
близко К СУДАМ!



Не заплывай далеко НА МАТРАСЕ!
Он может начать СДУВАТЬСЯ!



ЗАПОМНИ
112

тревожный телефон

Не плавай
НА САМОДЕЛЬНЫХ ПЛОТАХ!



Не борись С ТЕЧЕНИЕМ.
Плыви по нему **НАИСКΟΣОК!**

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



Не удерживай друга
ПОД ВОДОЙ.
Он может **ЗАХЛЕБНУТЬСЯ!**

ЗАПОМНИ
112
тревожный телефон





ГИМС МЧС России ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: Пренебрежение
Правилами охраны жизни людей на водных объектах **ОПАСНО**
для Вашей жизни

СОБЛЮДАЙ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ при купании и нахождении на воде



**ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ
СПАСЕНИЕ
ПОМОЩЬ**

**СЛУЖБА
СПАСЕНИЯ 01, 112**

При наступлении теплых солнечных дней люди стремятся к воде. В это время надо быть особенно внимательными.

Следует запомнить следующие правила:

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19°. Плавать в воде можно не более 20 мин, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3 — 5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потери сознания. Лучше укутаться несколько раз по 15—20 мин, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон;
- не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены из-за большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
- не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосуживающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;
- если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;
- не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдохнуть» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;
- если захватило течением, не вытягивайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;
- не теряться, даже если поплыли в противоположную сторону. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;
- не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной — захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.



ПРАВИЛА КУПАНИЯ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

В лагерях отдыха детей, расположенных на водных объектах, где возможен отдых детей на воде и купание их при благоприятных метеорологических условиях, ответственность за безопасность детей и методическое руководство при обучению плавания возлагается на инструктора по плаванию, либо другое должностное лицо.

ГИМС МЧС России ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах **ОПАСНО** для Вашей жизни



Место массового отдыха детей на базах должны быть оборудованы спасательными средствами: спасательными кругами с линиями до 25 метров; концами Александрова.



Каждый обязан оказать посильную помощь терпящим бедствие на воде

Во время купания ЗАПРЕЩАЕТСЯ:



Глубины в местах купания детей не должны превышать 1,2 метра



Подавать крики ложной тревоги бедствия.



Проводить игры, связанные с нырянием и захватом купающихся



Использовать для купания доску, камеры и другие предметы



Слушайте информацию!



Заплывать за границу купания



НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ НА СОЛНЦЕ!



**ПОМНИТЕ!
РЯДОМ С ВАМИ СПАСАТЕЛИ!**



Прыгать в воду в неизвестных местах, с перил ограждений и других сооружений