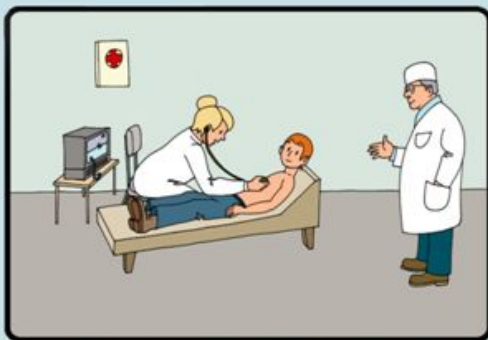
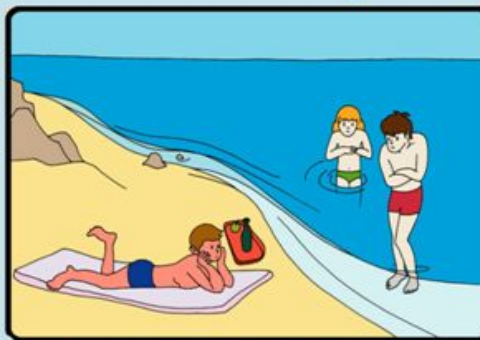


Безопасность на воде в летнее время



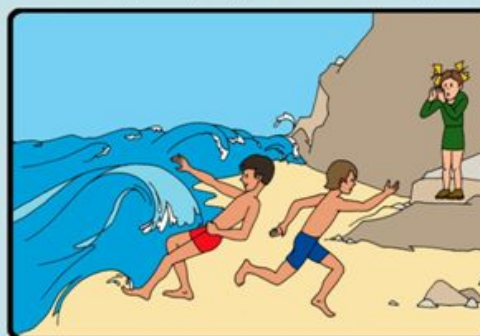
**ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЕТИТЕ ВРАЧА!**



**НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ! ПОСЛЕ ПРИЕМА
ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 – 2 ЧАСА!
НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ: воды –
НИЖЕ 18 ГРАДУСОВ, ВОЗДУХА – НИЖЕ 22 ГРАДУСОВ**



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



**НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ!
БЕРЕГИТЕСЬ ВОЛНЫ!**



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



**НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ!
НЕ ВЗБИРАЙТЕСЬ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ
ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ!**



Правила безопасности для детей

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА СУШЕ И В ВОДЕ



КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В ПРИСУТСТВИИ ВЗРОСЛЫХ. НЕ ПОГРУЖАЙТЕСЬ В ВОДУ С ГОЛОВОЙ. КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ, НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ.



ПЛАВАТЬ НА НАДУВНОМ МАТРАСЕ МОЖНО ТОЛЬКО ВДОЛЬ БЕРЕГА И ПОД ПРИСМОТРОМ ВЗРОСЛЫХ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА – ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВЕС И ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ.



ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ ГОЛОВНОЙ УБОР. НЕ СНИМАЙТЕ ЕГО, ЧТОБЫ НЕ ПОЛУЧИТЬ СОЛНЕЧНЫЙ УДАР. ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ – НЕМЕДЛЕННО УЙДИТЕ В ТЕНЬ.



ЕСЛИ НА ПРОГУЛКЕ ВАМ ВСТРЕТИЛАСЬ СОБАКА, ОСТАНОВИТЕСЬ. СОБАКА, СКОРЕЕ ВСЕГО, ПРОЙДЕТ МИМО. НЕ УБЕГАЙТЕ, ИНАЧЕ СОБАКА ПОГОНИТСЯ ЗА ВАМИ. НЕ ВЫПУСКАЙТЕ ИЗ ВИДУ ВЗРОСЛЫХ, С КОТОРЫМИ ПРИШЛИ НА ПРОГУЛКУ.

Правила поведения на открытых водоемах

Для помощи тонущему человеку **НАДО** :

- Быстро найти лодку или плавучие предметы (доску серфинга, автомобильную камеру, надувной круг, пластиковые бутылки и пр.). В лодку взять веревку.
- Попросить людей вызвать "Скорую помощь".
- Без плавсредств подплывать к утопающему вдвоем - втроем.
- Крикнуть утопающему, чтобы он не хватался за вас, и, подплыв сзади, обхватить рукой вокруг шеи и плыть с ним к берегу.
- Если он тянет вас ко дну, оглушить его ударом или нырнуть глубже, и тогда он отпустит вас. В этом случае утопающего лучше транспортировать, ухватив за волосы.
- Когда человек утонул раньше, чем вы до него доплыли, следует по координатам на берегу запомнить это место и, ныряя, найти его.
- Вытащив пострадавшего из воды, необходимо быстро очистить ему ротовую полость, положить животом на колени, выдавать из легких воду и начать реанимационные мероприятия.



Повышенную опасность для человека, если он, конечно, не живет в центре безводной песчаной пустыни, представляют водоемы: реки, озера, пруды, карьеры. И даже строительные котлованы и траншеи, заполненные водой. Чаще всего несчастные случаи на воде бывают связаны с купанием в случайных, не приспособленных для этого местах, катаниях на лодках и других плавсредствах.

Самопомощь при чрезвычайных ситуациях

- Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте к берегу.
- Если во время плавания вы почувствовали усталость, не надо паниковать. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, можно отдохнуть. А после этого спокойно доплыть до берега.
- Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.
- Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рыжок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Если тонешь сам:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Вы захлебнулись водой:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позвоните людям на помощь.



Для того чтобы избежать несчастного случая на воде

НАДО:

- Пользоваться оборудованными пляжами. И, если их нет, определить постоянное место для купания, проверив его с точки зрения безопасности.
- Научиться плавать.
- Перед тем как совершать дальние заплывы, научиться отдыхать на воде, лежа на спине и "поплавком".

НЕЛЬЗЯ:

- Прыгать с обрывов и случайных вышек, не переверив дно.
- Заплывать за буйки или пытаться переплывать водоемы.
- Выплывать на судоходный фарватер.
- Купаться в нетрезвом виде.
- Устраивать в воде опасные игры.
- Долго купаться в холодной воде.
- Далеко отплывать от берега на надувных матрацах и кругах, если вы не умеете плавать.
- Находясь на лодках, **ОПАСНО** - пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин, дноуглубительных снарядов, посреди фарватера реки.

