

**НЕ НЫРЯЙТЕ В МЕСТАХ
В НЕИЗВЕСТНЫМ РЕЛЬЕФОМ ДНА!**



**НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ЗА ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫЕ
ЗНАКИ МЕСТ, ОТВЕДЕННЫХ ДЛЯ КУПАНИЯ!
НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К БОЛЬШИМ СУДАМ,
ВЕСЕЛЬНЫМ ЛОДКАМ, БАРЖАМ!**

Купайся, кто может!

С наступлением знойного лета многие спасаются от жары возле рек, водоемов, бассейнов. Но далеко не все соблюдают правила безопасности на воде. Уже зафиксированы и первые трагические случаи. О том, где можно купаться, как вести себя в воде и как оказать первую помощь тонущему, смотрите в нашей инфографике.

Выбор места для купания

- отдыхайте в местах, где купание разрешено
- обследуйте дно на наличие острых предметов, камней, мусора, ям
- проверьте глубину
- выберите место, где ровный спуск
- определите температуру воды. Не стоит купаться в очень холодной воде.



Как вести себя на воде

- не заплывайте далеко от берега
- не входите в воду при плохом самочувствии
- попав в сильное течение, не лывите против него, а используйте его, чтобы приблизиться к берегу
- оказавшись в водовороте, не теряйтесь: набрав воздуха, нырните по течению и всплывите на поверхность.
- не заплывайте за знаки ограждения
- при судорогах измените способ плавания и плывите к берегу
- не подплывайте к проходящим катерам, пароходам и лодкам
- помните, что вхождение и прыжки в воду в разгоряченном и возбужденном состоянии вследствие резкого перепада температуры приводят к спазмам сосудов, в том числе головного мозга и сердца
- нежелательно купаться раньше чем через 1,5 часа после обильного приема пищи
- не ныряйте в незнакомом месте
- после сильного перегрева не спешите окунуться в холодную воду. Это может привести к обмороку
- не оставляйте купающихся детей без присмотра
- не прыгайте в воду с мостиков, дамб, причалов, лодок и катеров

Как спасти утопающего

- помните, пострадавшему можно вернуть жизнь не позднее 6 минут после прекращения дыхания.

- не давайте утопающему схватить вас, следите чтобы его голова находилась над водой!

- голову пострадавшего нужно повернуть набок и очистить рот от песка и ила, удалить воду из дыхательных путей и желудка

- не оставляйте попыток достать утонувшего со дна. Это нужно делать 10 минут с момента погружения



- при отсутствии пульса приступить к искусственному дыханию способом "изо рта в рот". Одновременно проводится наружный массаж сердца.

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН СПАСЕНИЯ



112

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТЕРпяЩИМ БЕДСТВИЕ НА ВОДЕ



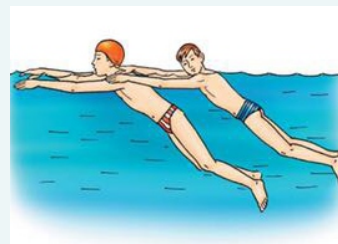
**ЕСЛИ ТОНУЩИЙ МОЖЕТ ЕЩЕ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ
САМОСТОЯТЕЛЬНО ОСТАВАТЬСЯ НА ПОВЕРХНОСТИ
ВОДЫ, ДОСТАТОЧНО БРОСИТЬ ЕМУ СПАСАТЕЛЬНЫЙ
КРУГ, ЗА КОТОРЫЙ ОН МОЖЕТ ДЕРЖАТЬСЯ,
ПОКА К НЕМУ НЕ ПОДПЛЫВЕТ СПАСАТЕЛЬ.**



**ПОДПЛЫВАТЬ К ТОНУЩЕМУ СЛЕДУЕТ ОСТОРОЖНО.
БРАТЬ УТОПАЮЩЕГО БЕЗОПАСНЕЕ ВСЕГО СЗАДИ
ПОД МЫШКИ И, ПОДДЕРЖИВАЯ ЕГО ЛИЦО ПОД ВОДОЙ,
ПЛЫТЬ К БЕРЕГУ.**



**ЕСЛИ ПРИ ПЛАВАНИИ СВЕЛО НОГУ, ТО НЕОБХОДИМО
НА СЕКУНДУ ПОГРУЗИТЬСЯ С ГОЛОВОЙ В ВОДУ
И, РАСПРЯМИВ НОГУ, СИЛЬНО ПОТЯНУТЬ
РУКОЙ СТУПНЮ НА СЕБЯ ЗА БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ.**



**ЕСЛИ ВЫ ХОРОШИЙ ПЛОВЕЦ, ТАКОЙ СПОСОБ
ТРАНСПОРТИРОВКИ ПОСТРАДАВШЕГО В ВОДЕ
НАИБОЛЕЕ ПРИЕМЛЕМ.**

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ



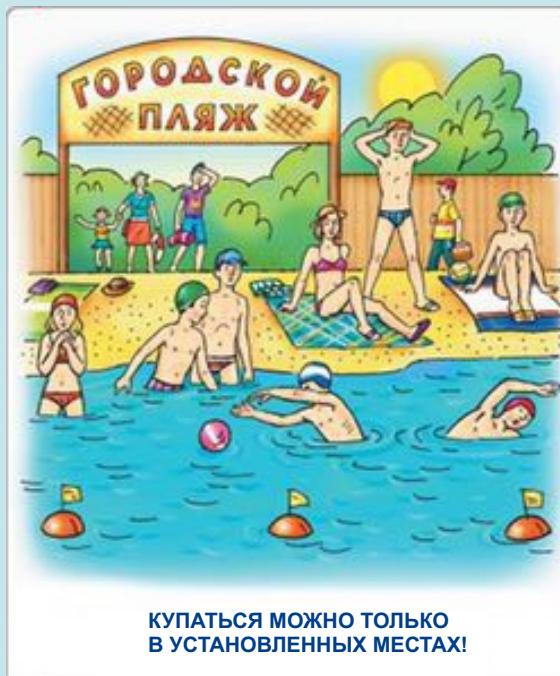
**НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ !
НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ
НА ДНЕ !**



**НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ
МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ !**



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



**КУПАТЬСЯ МОЖНО ТОЛЬКО
В УСТАНОВЛЕННЫХ МЕСТАХ!**



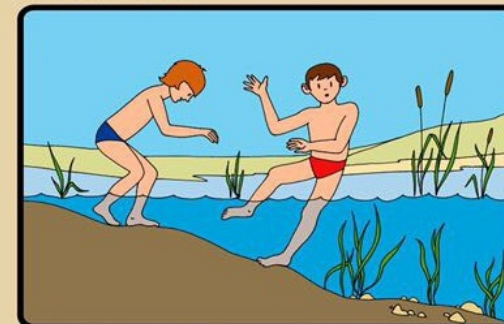
**НЕ КУПАЙТЕСЬ В НЕИЗВЕСТНЫХ
И НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ
ДЛЯ ЭТОЙ ЦЕЛИ ВОДОЕМАХ!**



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



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



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