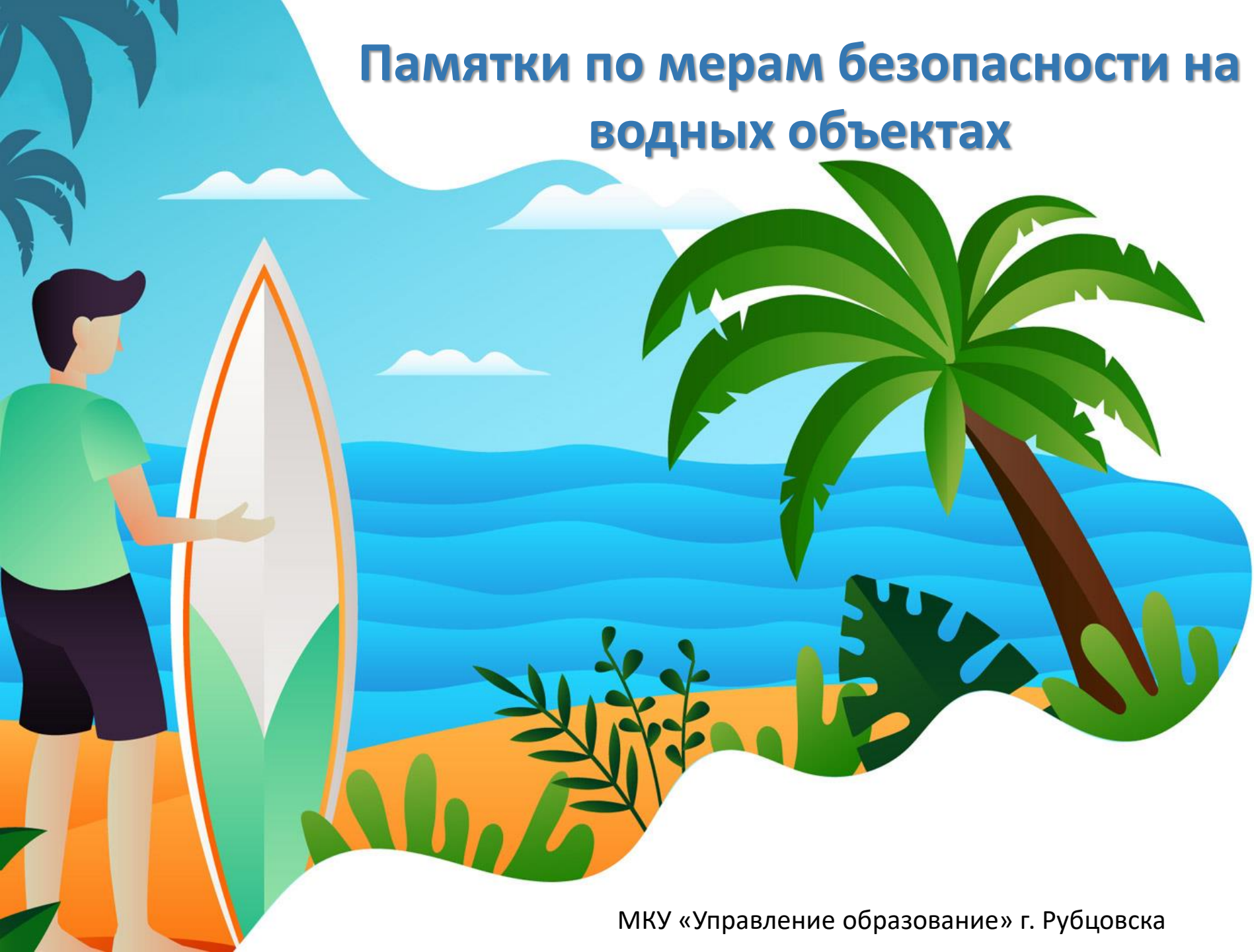


# Памятки по мерам безопасности на водных объектах





# Памятка по мерам безопасности при купании в водоемах

*На водоемах запрещается:*

купание в местах, где  
выставлены щиты (аншлаги) с  
предупреждениями и  
запрещающими надписями

---

заплывать за буйки,  
обозначающие границы  
плавания

---

подавать крики ложной тревоги

---

прыгать в воду с катеров, лодок,  
причалов, а также сооружений, не  
приспособленных для этих целей

---

купаться в состоянии алкогольного  
опьянения

---

подплывать к моторным, парусным  
судам, весельным лодкам и к другим  
плавсредствам

---

играть с мячом и в спортивные  
игры в не отведенных для этих  
целей местах, а также допускать в  
воде шалости, связанные с  
нырянием и захватом купающихся

---

плавать на досках, бревнах,  
лежаках, автомобильных камерах,  
надувных матрацах

---





# Меры обеспечения безопасности детей на воде

## *Взрослые обязаны не допускать:*

- одиночное купание детей без присмотра.
- купание в неустановленных местах.
- катание на непригодных для этого средствах, предметах.

## *Все дети должны помнить правила:*

- купаться только в специально отведенных местах.
- не подплывать к близко идущим судам, лодкам и не допускать шалостей на воде.
- если вас подхватило течение, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.
- не подавай ложных сигналов тревоги, не плавай на надувных матрацах, камерах, досках.
- никогда не играй в игры с удерживанием "противника" под водой - он может захлебнуться.
- не нырять в воду в незнакомых местах, с лодок, крутых берегов, причалов.
- опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания.
- не купаться в воде при температуре ниже +18°C.
- не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся.
- купаться только в присутствии старших.





# Во время купания необходимо соблюдать следующие правила:

- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
- Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.
- Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.
- При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
- Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.
- Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.





# ПАМЯТКА

## *Если тонет человек:*

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега.
- Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас.
- Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.





# ПАМЯТКА

## *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.
- Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги.
- 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.





# ПАМЯТКА

## *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 позовите людей на помощь.





# ПАМЯТКА

## Правила оказания помощи при утоплении:

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
6. Вызвать “Скорую помощь”.

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

### **НЕЛЬЗЯ:**

**ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ** (в любой момент может произойти остановка сердца);

**САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**

***Помните!*** Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.







# Помните!

## КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ

купание на водных объектах,  
оборудованных  
предупреждающими  
аншлагами «КУПАНИЕ  
ЗАПРЕЩЕНО!»

Только неукоснительное  
соблюдение мер безопасного  
поведения на воде может  
предупредить беду!





# УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!

- Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит **ТОЛЬКО ОТ ВАС!**

- В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой:

провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

