

# ПРАВИЛА

## безопасного поведения на воде в летний период



### Купайтесь только в отведенных для этого местах

Купание в местах с непроверенным дном, в местах каменистых или заболоченных может оказаться очень опасным, поэтому купайтесь на оборудованных пляжах



### Надувной матрас или автомобильная шина не предназначены для купания далеко от берега

Такие надувные плавучие средства как матрас, круг или автомобильная шина не являются теми предметами, с помощью которых можно заплывать на глубину, ведь достаточно тонкие стенки могут легко разорваться



### Опасность самодельных плавсредств

Использование самодельных плавсредств вдали от берега чрезвычайно опасно, так как такие непроверенные приспособления могут неадекватно управляться, особенно на волнах и при сильном течении, а также могут резко начать тонуть





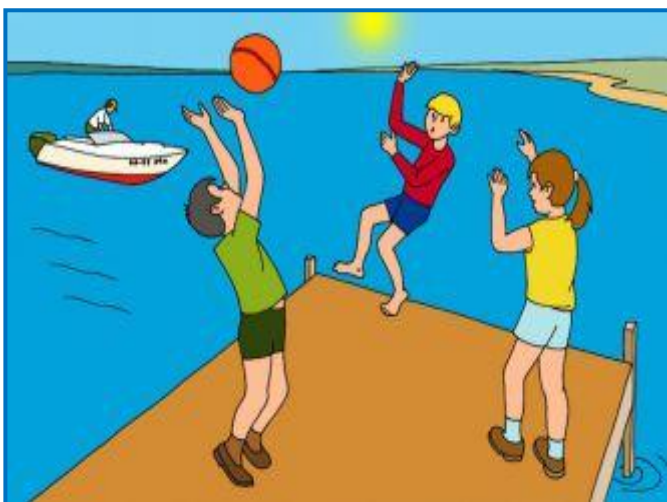
### **Опасность купания и ныряния в незнакомых местах**

Непроверенное дно может содержать острые и режущие предметы, такие как осколки стекла, куски металла, металлические штыри. Заболоченная местность опасна водорослями, которые спутывают движения пловца и топким дном, которое не дает опоры и даже может засосать человека. Неглубокие места опасны для ныряльщика риском удариться головой, повредить позвоночник и получить другие травмы.



### **Нельзя играть в местах, с которых можно упасть в воду**

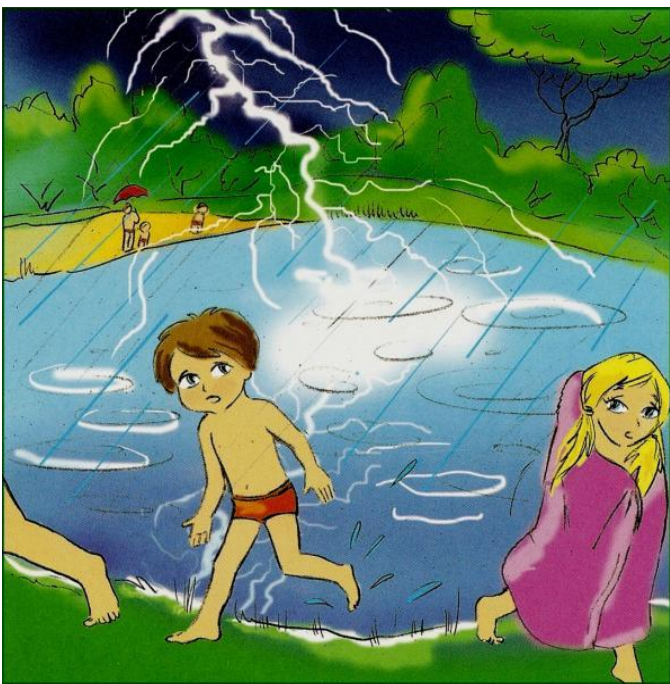
Места, с которых можно упасть в воду не должны использоваться для игр, а особенно если в воде неизвестная глубина, дно и быстрое течение. К таким местам относятся пирсы, мосты, набережные, причалы и другие подобные сооружения.



### **Избегайте переохлаждения**

Если вы почувствовали что замерзли или что мышцы хватают судороги, немедленно выйдите из воды, вытрите и согрейтесь на солнце или оденьте одежду.





Во время грозы ты можешь увидеть электрические разряды – молнии.

**Если человек попадет в зону поражения молнии, он может серьезно пострадать и, даже, погибнуть.**

Вода очень хорошо проводит электрический ток – молния, попавшая в воду, поражает все вокруг в радиусе около **100 метров**. Поэтому, если ты видишь, что собирается гроза - выйди из воды и отойди подальше от водоема.

**Во время грозы опасно оставаться вблизи реки, ручья, пруда, озера и других водоемов.** Металлические предметы (украшения) лучше с себя снять. Ни в коем случае нельзя прятаться под отдельно стоящим деревом

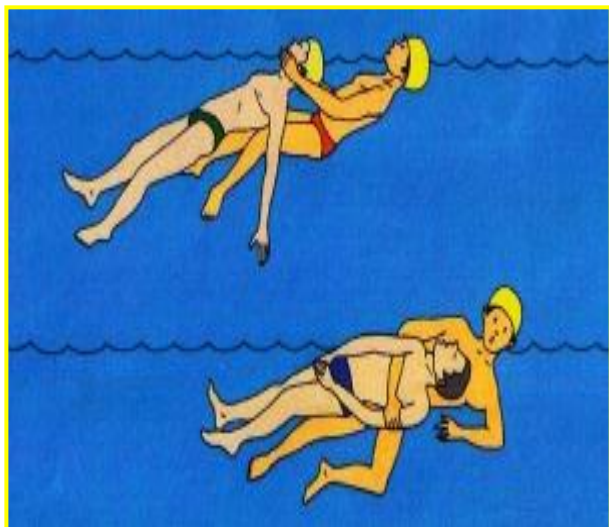


**Никогда не садись в лодку без взрослых, а тем более, не отплывай в одиночку от берега.** Волной и ветром в лодке тебя может унести далеко на середину реки, озера, а взрослые не сразу могут заметить, что тебя унесло.

Если тебя относит в лодке по течению, не вставай на ноги, не раскачивай лодку. Она может перевернуться. Кричи как можно громче, зови на помощь



## СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩЕГО



Подплывая к пострадавшему, не теряйте его из вида. Если утопающий находится в сознании, помогите ему добраться до берега, подставив свое плечо.

Если он ушел под воду, запомните это место. Наберите в легкие побольше воздуха и ныряйте. Обнаружив человека, хватайте его за волосы и тащите на поверхность. Двигаясь к берегу, следите за тем, чтобы лицо пострадавшего было над водой.

Когда человек не контролирует свои действия, он цепляется за вас и тянет на дно. Поэтому приближайтесь к нему со стороны спины.

Если утопающий мешает вам действовать, освободитесь от захвата, ненадолго нырнув. Затем обхватите его грудную клетку одной рукой и плывите к берегу.



### **После того как вы вытащили утопающего на берег:**

- ☞ освободите дыхательные пути человека от воды;
- ☞ обязательно очистите его ротовую полость;
- ☞ проводя непрямой массаж сердца, не останавливайтесь ни на секунду;
- ☞ вдыхая воздух в легкие пострадавшего, следите за тем, как приподнимается грудная клетка.