

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 НА ИСКОСОК!

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, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15 — 20 мин., а в перерывах поиграть в подводные игры: волейбол, бадминтон;
- *не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены 1,1 для 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. Алкотоль блокирует сосудосуживающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;
- *если нет возможности 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 спасательно;
- *не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее добраться до берега. Нужно «отдохнуть» на воде. Для этого обязательно научитесь плывать, на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;
- *если зияют теплоемким, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;
- *не теряться, даже если понади и воловорот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, исплыть;
- *не плазать на надувных матрасах, 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 потерпят 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.



Слушайте информацию!



НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ НА СОЛНЦЕ!

Во время купания ЗАПРЕЩАЕТСЯ:



Подавать крики ложной тревоги бедствия



Проводить игры, связанные с нырянием и захватом купающихся



Заплывать за границу купания



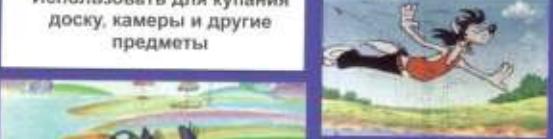
Места массового отдыха детей на базах должны быть оборудованы спасательными средствами: спасательными кругами с линиями до 25 метров; концами Александрова.



Каждый обязан оказать посильную помощь терпящим бедствие на воде



Использовать для купания доску, камеры и другие предметы



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

**ПОМНИТЕ!
РЯДОМ С ВАМИ СПАСАТЕЛИ!**