

ВОДА НЕ СТРАШНА ТЕМ, КТО СОБЛЮДАЕТ ОСТОРОЖНОСТЬ!

ПОМНИ: БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ВОДЕ ЭТО –

- дисциплинированность и строгое соблюдение правил поведения на воде;
- умение не только плавать, но и оказать помощь товарищу, попавшему в беду



**Не заходите в воду в состоянии
алкогольного опьянения**



**Не оставляйте детей у
воды без присмотра**



**Не купайтесь в
незнакомых и
необорудованных местах**

01

**ТЕЛЕФОН
единой службы
спасения
(мобильный: 101, 112)**



ККУ «УГОЧС и ПБ
по Алтайскому краю»



ГУ МЧС России
по Алтайскому краю

ВОДА НЕ СТРАШНА ТЕМ, КТО СОБЛЮДАЕТ ОСТОРОЖНОСТЬ!

ПОМНИ: БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ВОДЕ ЭТО –

- дисциплинированность и строгое соблюдение правил поведения на воде;
- умение не только плавать, но и оказать помощь товарищу, попавшему в беду



Не заходите в воду в состоянии алкогольного опьянения



Не оставляйте детей у воды без присмотра

01 ТЕЛЕФОН
единой службы
спасения
(мобильный: 101, 112)

Не купайтесь в
незнакомых и
необорудованных местах



ККУ – УГПС и ПБ
по Алтайскому краю



ГУ МЧС России
по Алтайскому краю

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

- 1** Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае беды вам помогут спасатели. В необорудованном водоеме могут быть водовороты, глубины ямы, густые водоросли, подводные камни, коряги, сыпучие участки. Захлебнувшись дном, что может привести к травме, а вырвавшись – к гибели.
- 2** Не заходите резко в воду и не ныряйте после длительного пребывания на солнце (но исключён спазм дыхательных путей, «солнечный шок»); сразу после времени купания (может возникнуть спазм желудка и начаться рвота); в состоянии утомления.
- 3** При купании не делайте себе дозирования: при переохлаждении могут возникнуть судороги; прекратите остановка дыхания, потеря сознания.
- 4** Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения: даже небольшой доза спиртного вызывает нарушение координации движений.
- 5** Не заплывайте в одиночку. Избегайте купания у причалов, судачки, катерах, лодках, плотках; не ныряйте под них: вас

может зацепить под днище, винты ударить бортом, захлестнуть волной.

6 Не пользуйтесь надутыми матрацами, камерами: даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

7 Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв – это переохлаждение, мышечной переутомление, судороги, гибель.

8 Не допускайте игривости на воде, связанных с купанием и нырянием, не пугайте других, не подавайте ложных сигналов бедствия.

► Если вас подхватило течением реки, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.

► Если вы оказались в водоворот, не терпитесь: наберите побольше воздуха и легкое, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, выльезайте.

► Если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, расправив ногу, с силой уркой потяните на себя ступню за большой палец.

