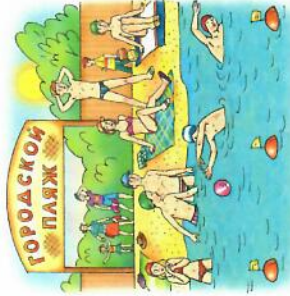


# ОДНА ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРИЧИН ГИБЕЛИ НА ВОДЕ - ЭТО НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ СОБЛЮДАТЬ НЕУЖОСНИТЕЛЬНО

## ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями;
- купаться в необорудованных, незнакомых местах;
- подплывать к вёсельным лодкам и другим плавсредствам;
- прыгать в воду с сооружений, не приспособленных для этих целей;
- загрязнять и засорять водоемы;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- оставлять на берегу бумагу, стекло и другой мусор;



- 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, особенно в глубоких местах;
- подавать крики ложной тревоги.

Каждый гражданин обязан оказать сильную помощь терпящему бедствие на воде.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

Четыре-пять минут - это предельный срок, в течение которого человека можно вернуть к жизни после прекращения дыхания и кровообращения:

- подплывая к утопающему, надо обхватить его так, чтобы он не смог вцепиться в вас, лучше всего сзади за плечи;
- на берегу надо осмотреть пострадавшего, повернув на бок, прочистить нос и рот от песка, тины;
- положив пострадавшего животом вниз на свое колено так, чтобы голова свесилась, надавливая на спину, выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей;
- после этого положить пострадавшего на спину, запрокинуть голову и начинать делать искусственное дыхание, сочетая с непрямой массажем сердца.



## ЕСЛИ ВЫ ТОНЕТЕ, ТО НЕОБХОДИМО:

- подать сигнал голосом или рукой;
- в воде не надо сбрасывать одежду, которая может поддержать температуру тела на несколько градусов выше температуры водоема, в котором вы оказались;



- если свело ногу, желательно на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потянуть рукой на себя ступню за большой палец.

## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МАЛОМЕРНЫХ ПЛАВСРЕДСТВ:



- все находящиеся на плавсредстве должны надеть (иметь) спасательные жилеты;
- в случае опрокидывания плавсредства, если оно находится на плаву, не разрешается отплывать от него, необходимо находиться рядом и использовать плавсредство как опору и ориентир для спасателей;

*При обучении плаванию ответственность за безопасность несет преподаватель (инструктор, тренер), проводящий обучение или тренировки.*

*При групповом обучении плаванию группы не должны превышать 10 чел. За группой должны наблюдать опытный спасатель и медицинский работник.*

*Обучение плаванию должно проводиться в специально отведенных местах.*