



ГУ МЧС РОССИИ ПО АЛТАЙСКОМУ КРАЮ
ККУ «УГОЧС и ПБ В АЛТАЙСКОМ КРАЕ»



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 оказывать помощь товарищу, попавшему в беду

ТЕЛЕФОН ЕДИНОЙ
СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ

112 101



**Не оставляйте детей
у воды без присмотра**



**Не купайтесь в незнакомых
и необорудованных местах**



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

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



1. Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае беды вам помогут спасатели. В непроверенном водоеме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно, что может привести к травме, а ныряние к гибели.



2. Не входите резко в воду и не ныряйте после длительного пребывания на солнце (не исключен спазм дыхательных путей, «холодовой шок»), сразу после приема пищи (может возникнуть спазм желудка и начаться рвота), в состоянии утомления.



3. При купании не доводите себя до озноба: при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания.



4. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения: даже небольшая доза спиртного вызывает нарушение координации движений.



5. Не подплывайте к близко идущим (стоящим у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них: вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.



6. Не пользуйтесь надувными 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, мышечное переутомление, судороги, гибель.



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

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ

- ▶ Если вас подхватило течение реки, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.
- ▶ Если вы попали в водоворот, не теряйтесь: наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, выплывайте.
- ▶ Если у вас свело ногу, погрузитесь в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

Помните: своевременно принятые меры безопасности на воде ПРЕДОХРАНЯЮТ ОТ БЕДЫ!