



# МЧС РОССИИ



## ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

О МЕРАХ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОТДЫХЕ НА ВОДОЕМАХ

### СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ:

- Купаться следует в установленных местах на пляжах.
- Предварительно посоветоваться с врачом о продолжительности пребывания в воде и на солнце.
- Не рекомендуется купаться при болезнях сердца, при склонности к обморокам и припадкам, при повреждении барабанной перепонки.
- Купаться разрешается через 1,5–2,0 часа после приема пищи.
- В воду следует входить осторожно, не прыгать с разбега, оставаться в воде не более 10–15 минут.
- После купания нужно отдохнуть в тени.
- Солнечную ванну следует принимать до купания.
- Каждый человек должен научиться хорошо плавать!

### НА ПЛЯЖАХ И ДРУГИХ МЕСТАХ МАССОВОГО ОТДЫХА

### ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Купаться в местах, где выставлены щиты с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями.
- Заходить в воду выше пояса, не умея плавать.
- Заплывать за буйки, ограждения, обозначающие границы заплыва.
- Подплывать к моторным, парусным судам и весельным лодкам.
- Нырять с лодок, дамб, плотин и мостов.
- Допускать игры и шалости на воде, связанные с нырянием и захватом купающихся.
- Плавать на досках, бревнах, самодельных плотах, автомобильных камерах и др.
- Загрязнять и засорять водоемы и берега.
- Приводить с собой на пляж собак и других животных.
- Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.

### ВЗРОСЛЫЕ!

Не оставляйте без присмотра маленьких детей. Для купания детей во время прогулок и походов выбирайте, неглубокое место с пологим и чистым от свай, коряг, острых камней, водорослей, ила и ям дном. Обязательно обследуйте место купания и убедитесь, что оно безопасно.



**ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ 01**  
**МОБИЛЬНАЯ СВЯЗЬ 112**

## Безопасность на воде

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Надо хорошо знать и соблюдать следующие правила:

- плавание и купание разрешается только в местах, отведенных для этих целей, отвечающих условиям безопасности и гигиены;
- не оставляйте без присмотра вблизи водоемов малолетних детей!
- заниматься плаванием и купаться можно только в чистой воде при температуре не ниже + 15 градусов;
- при несчастных случаях на воде нужно сохранять самообладание, действовать быстро, но не суетиться;
- осенью запрещается кататься на плотках и лодках, так как в случаях их переворачивания люди, оказавшись в холодной воде и далеко от берега, быстро замерзают, теряя координацию движений;
- запрещается баловаться и поднимать ложную тревогу о помощи;
- запрещается купаться в нетрезвом виде;
- нельзя устраивать в воде опасные игры.
- нельзя далеко отплывать от берега на надувных матрасах и кругах.

Для помощи тонущему человеку необходимо:

- попросить людей вызвать скорую помощь;
- быстро найти лодку или плавучие предметы (доску серфинга, автомобильную камеру, надувной круг, пластиковые бутылки и пр.);
- подплыв к утопающему сзади, обхватить рукой вокруг шеи и плыть с ним к берегу;
- если он тянет вас ко дну, оглушить его ударом или нырнуть поглубже, и тогда он отпустит вас. В этом случае утопающего лучше транспортировать, ухватив за волосы;

Вытащив пострадавшего из воды, необходимо быстро очистить ему ротовую полость, положив животом на колени, выдавать из легких воду и начать реанимационные мероприятия.