



**БЕЗОПАСНОСТЬ  
НА ВОДЕ**



ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА САЙТЕ [WWW.SPAS-EXTREME.RU](http://WWW.SPAS-EXTREME.RU)



## ЕСЛИ ТЫ ОТПРАВЛЯЕШЬСЯ НА ПЛЯЖ, ВОЗЬМИ С СОБОЙ:

- Головной убор: кепку или панаму.
- Солнцезащитные очки.
- Питьевую воду.
- Солнцезащитный крем.
- Аптечку: обезболивающее средство и обеззараживающее, вату, бинт, пластырь.
- Полотенце.
- Средства для безопасного плавания: надувной круг, нарукавники или матрас.



# ПОМНИ!

- Купаться безопасно в светлое время суток. Лучшее время для купания с 8 до 11 часов утра и с 16 до 19 часов вечера.
- Если ты плохо плаваешь, держись мелководья и используй надувной круг или нарукавники.
- Будь всегда на виду у взрослых.
- Плавать на надувном матрасе можно, если ты хорошо плаваешь.
- Выбирай надувные плавательные средства, состоящие из нескольких отдельных секторов.



## ПЛАВАТЬ В ОТКРЫТОМ ВОДОЁМЕ МОЖНО, ЕСЛИ:

- Место для купания официально разрешено и оборудовано.
- Температура воды выше +18 °С.
- Ты не перегрелся на солнце.
- Нет штормового предупреждения или сильного прибоя.
- После последнего приёма пищи прошло не менее 1,5-2 часов.



## ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ:

- Не заплывай за буйки. Если случайно заплыл, немедленно вернись.
- Находись в воде не дольше 15 минут.
- Не подплывай к идущему катеру или лодке.
- Если мяч, круг или игрушку сдуло ветром и подхватило волнами – не догоняй их.
- Не используй для плавания самодельные средства, они ненадёжны.



# ЗНАЙ!

В реках с сильным течением плавать опасно. С силой течения не могут справиться даже опытные пловцы.

## ЕСЛИ ТЕБЯ ПОДХВАТИЛО ТЕЧЕНИЕ:

- Сохраняй спокойствие, избегай хаотичных движений.
- Не пытайся плыть против течения, не трать силы.
- Плыви по течению, но по диагонали, к берегу.



## ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ТОНЕТ:

- Помни, тонущий человек может не махать руками и не кричать, часто он не пытается выплыть сам – у него нет на это сил.
- Если ты заметил тонущего человека, немедленно звони по номеру 112.
- Позови взрослых.
- Брось пострадавшему спасательный круг или другой плавучий предмет.
- Если рядом есть лодка, и ты умеешь ею управлять, плыви к утопающему на ней.



## ЕСЛИ ЛОДКИ НЕТ, И ТЫ УВЕРЕН В СВОИХ СИЛАХ:

- Подплыви к тонущему снизу и сзади. Если он схватит тебя – вырывайся, чтобы не уйти с ним под воду.
- Возьми его за плечо, под руку или за волосы, вытащи голову из воды и гребь к берегу.
- Если пострадавший в сознании, разотри его сухим полотенцем на берегу, дай горячий напиток.
- Если без сознания, положи его животом на колени, дай воде стечь, очисти рот от посторонних предметов и приступай к искусственному дыханию.
- Вызови «скорую» по номеру 103.





## ЕСЛИ У ТЕБЯ В ВОДЕ СВЕЛО РУКУ ИЛИ НОГУ:

- Измени положение тела, перевернись на спину и плыви к берегу. Выйди из воды.
- Если плыть нет сил, а судорога не проходит, позови на помощь людей на берегу.
- Если свело икроножную мышцу, постарайся согнуться и обхватить стопу руками, а затем потянуть ее на себя.
- Уколи любым острым предметом пострадавшую ногу или руку.



## КАТАНИЕ НА ЛОДКЕ БЕЗОПАСНО, ЕСЛИ:

- Хорошая погода и нет штормового предупреждения.
- Плавательное средство не перегружено.
- Все пассажиры в спасательных жилетах.
- Каждого ребёнка сопровождает один взрослый.
- Никто не ходит по лодке, не пытается пересечь.
- Пассажиры сидят на скамейках, а не на бортах.



## ЕСЛИ КТО-ТО УПАЛ ЗА БОРТ:

- Используй подручные средства для спасения: весло, спасательный круг, верёвку.
- Действуй быстро.
- Поднимай пострадавшего на борт со стороны кормы.
- Помоги согреть пострадавшего.



# ЭКСТРЕННЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

**БУДЬ ВСЕГДА ГОТОВ!**

 **ПОЖАРНЫЕ И СПАСАТЕЛИ: 101, 01**

 **ПОЛИЦИЯ: 102, 02**

 **СКОРАЯ ПОМОЩЬ: 103, 03**

 **СЛУЖБА ГАЗА: 104, 04**

