

# 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 исключён 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 с головой 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!**

# **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 оставляйте детей  
у воды без присмотра**



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



**Не купайтесь  
в незнакомых  
и необорудованных  
местах**

**01** телефон  
единой службы  
спасения  
(мобильный: 010; 112)



**ККУ «УГОЧС и ПБ  
в Алтайском крае»**



**ГУ МЧС России  
по Алтайскому краю**