



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**



ГУ МЧС РОССИИ ПО АЛТАЙСКОМУ КРАЮ  
ККУ «УПРАВЛЕНИЕ АЛТАЙСКОГО КРАЯ ПО ДЕЛАМ ГОЧС И ПБ»



**ПОМНИ**

**ВОДА НЕ СТРАШНА ТЕМ, КТО  
СОБЛЮДАЕТ ОСТОРОЖНОСТЬ!**

## БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ВОДЕ ЭТО:

- ✓ ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ И СТРОГОЕ СОБЛЮЖДЕНИЕ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ
- ✓ УМЕНИЕ НЕ ТОЛЬКО ПЛАВАТЬ, НО И ОКАЗЫВАТЬ ПОМОЩЬ ТОВАРИЩУ, ПОПАВШЕМУ В БЕДУ

## ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Не купайтесь в незнакомых и необорудованных местах



Не оставляйте детей у воды без присмотра



Не заходите в воду в состоянии алкогольного опьянения



ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ НА ВОДЕ ЗВОНИТЬ

☎ 112

☎ 101

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



**КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННЫХ МЕСТАХ**, на оборудованных пляжах, где в случае беды вам помогут спасатели. В непроверенном водоёме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно, что может привести к травме, а ныряние к гибели



**НЕ ВХОДИТЕ РЕЗКО В ВОДУ И НЕ НЫРЯЙТЕ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРЕБЫВАНИЯ НА СОЛНЦЕ** (не исключён спазм дыхательных путей, «Холодовой шок»), сразу после приёма пищи (может возникнуть спазм желудка и начаться рвота), в состоянии утомления



**ПРИ КУПАНИИ НЕ ДОВОДИТЕ СЕБЯ ДО ОЗНОБА**, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания



**НЕ КУПАЙТЕСЬ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ**: даже небольшая доза спиртного вызывает нарушение координации движений



**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



**НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАДУВНЫМИ МАТРАЦАМИ, КАМЕРАМИ**: даже слабый ветер способен унести их далеко от берега



**НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ЗА БУЙКИ И ДРУГИЕ ОГРАЖДЕНИЯ**, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель



**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 ТЕЧЕНИЕМ 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

# 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!**