



Канский инспекторский участок ГИМС МЧС России ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:  
Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах ОПАСНО  
для Вашей жизни

# СОБЛЮДАЙ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ при купании и нахождении на воде



При наступлении теплых солнечных дней люди стремятся к воде. В это время надо быть особенно внимательными.

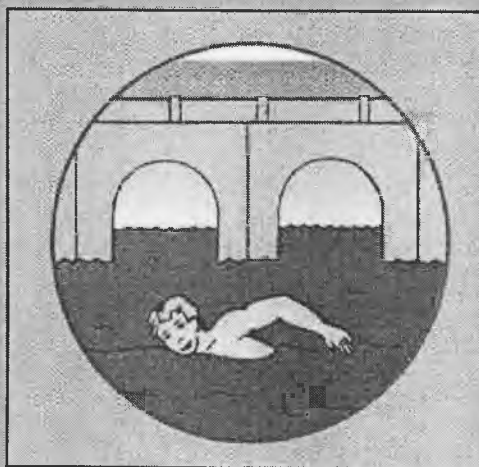
Следует запомнить следующие правила:

- ✦ купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17 — 19°. Плавать в воде можно не более 20 мин, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3 — 5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше поплавать несколько раз по 15 — 20 мин, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон;
- ✦ не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
- ✦ не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;
- ✦ если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;
- ✦ не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее донлечь до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;
- ✦ если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;
- ✦ не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;
- ✦ не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной — захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.

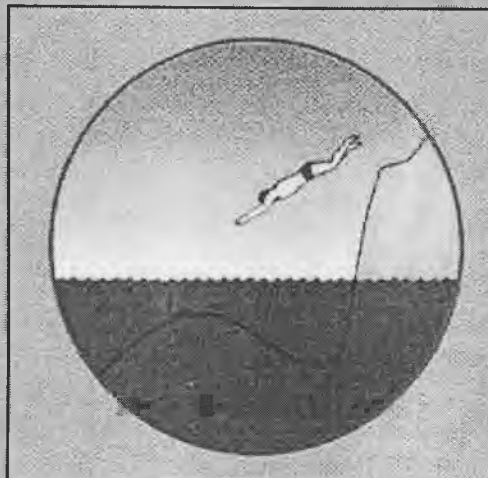


**ЗАПОМНИ!** Находясь у воды, никогда не забывай о собственной безопасности и будь готов оказать помощь попавшему в беду.

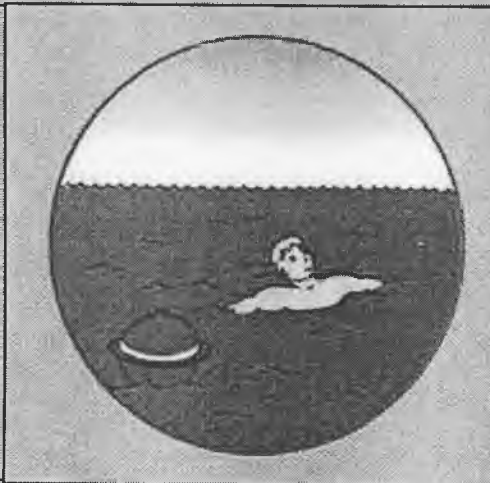
**При купании недопустимо:**



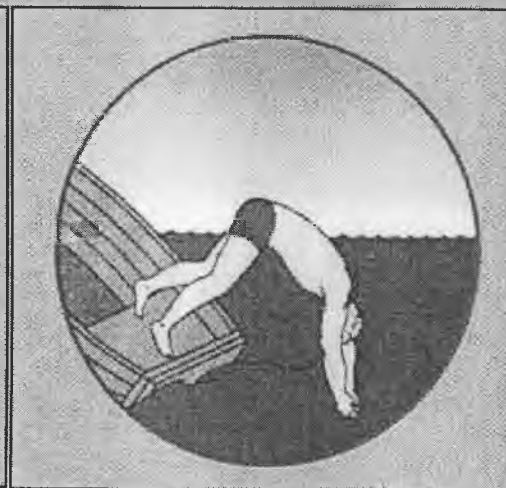
Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин



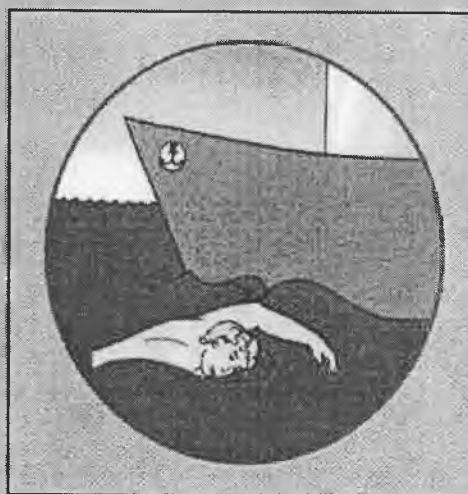
Нырять, не зная глубины водоема и рельефа дна



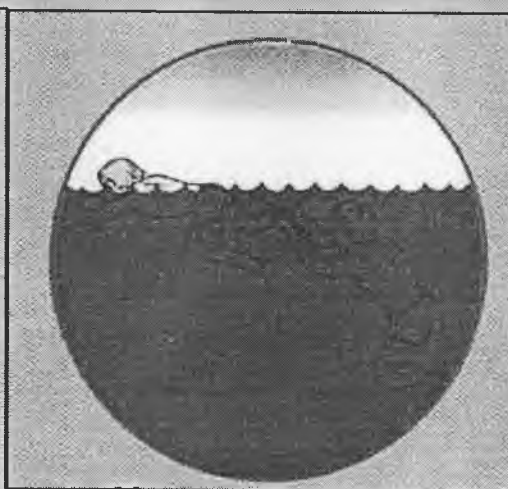
Заплывать за буйки и ограждение



Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов



Приближаться к судам, плотам и другим плавсредствам



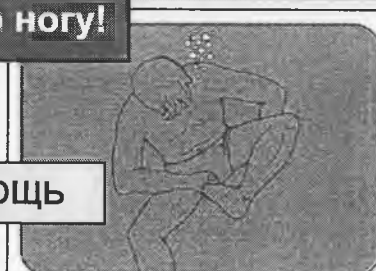
Устраивать игры с захватом частей тела

**Если свело ногу!**



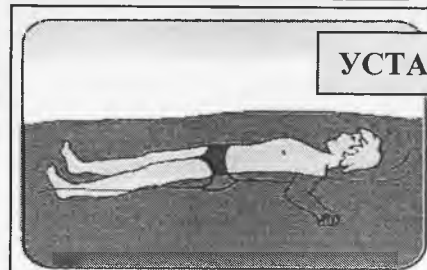
Погрузиться с головой в воду и распрямить ногу

**САМОПОМОЩЬ**



Сильно потянуть на себя ступню за большой палец

**УСТАЛ. ОТДОХНИ!**



Лежа на спине



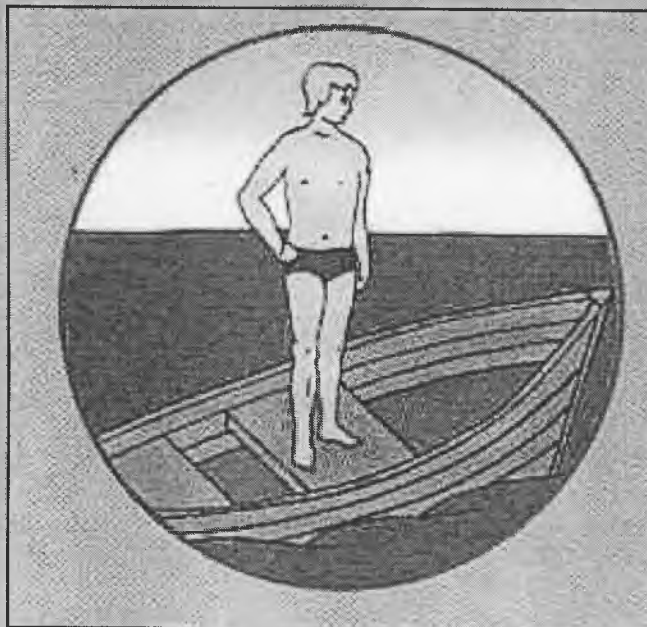
"Поплавок"





**ГИМС МЧС России по Красноярскому краю**  
**ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:** Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах **ОПАСНО** для Вашей жизни

**При пользовании лодкой недопустимо:**



Раскачивать лодку, вставать во весь рост, садиться на борт

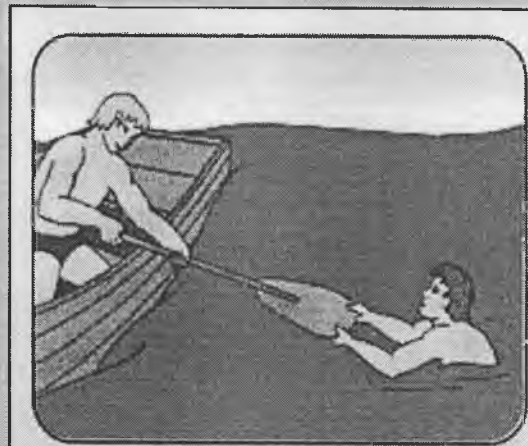


Заплывать в места прохода судов, массового купания

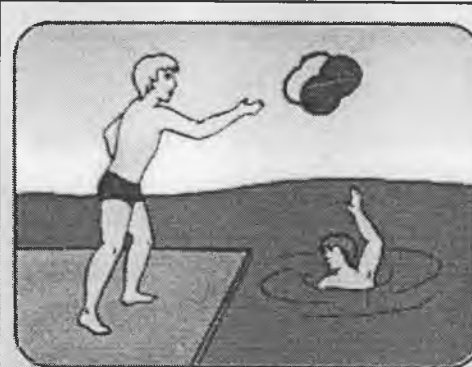


Хвататься на ходу за ветки деревьев и другие предметы

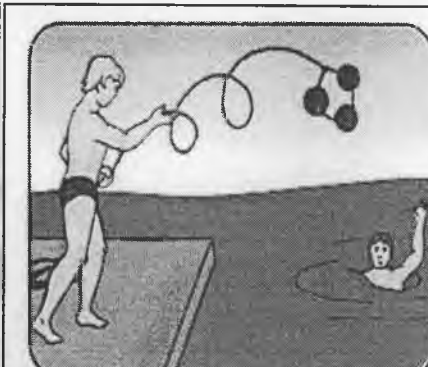
**ПРИМЕНЕНИЕ СПАСАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ**



Весло или шест



Спасательные шары



"Конец Александра"



Спасательный круг