

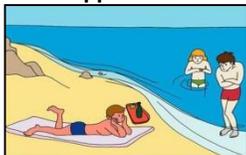
## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ

😊 Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева



*Температура воды должна быть не ниже 17-19°; находиться в воде рекомендуется не более 20 минут; причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут*

😊 Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдёт остановка дыхания и потеря сознания



*Не следует выходить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечёт остановку сердца*

😊 Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосуживающий и сосудорасширяющий центр головного мозга



*Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам*

## ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ЛОДКАМИ И КАТЕРАМИ



Не перегружайте лодки и катера!  
Не подставляйте борт лодки волне!



Не меняйтесь местами при движении лодок и катеров  
Не садитесь на борта и не стойте на сиденьях!



Не прыгайте с бортов лодок и катеров!  
Не пытайтесь ухватиться за технические средства ограждения, буи и знаки!



Не выходите на судовой ход!  
Не подплывайте к проходящим судам!  
Не пересекайте курс идущих судов!



Не катайтесь на лодках, катерах и гидроциклах в местах массового скопления людей!



Ночью на катерах и лодках обязательно включите белый фонарь!

Филиал Учебно-методического центра по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Республики Татарстан по г. Нижнекамску



## ПАМЯТКА

### Правила безопасного поведения на воде

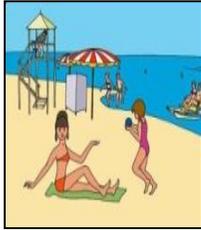


ЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 01 ИЛИ С МОБИЛЬНОГО 101, 112

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПЛЯЖЕ



Купаться безопасно только на благоустроенных пляжах, где опасные места обозначены знаками, а отдых на воде охраняют работники спасательных станций



*Не следует заплывать за буйки, дальше могут быть ямы, места с сильным течением, движение катеров, гидроциклов, лодок*



Уплыв далеко, можно не рассчитать своих сил, поэтому, почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует отдохнуть на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на воде лёгкими движениями рук и ног



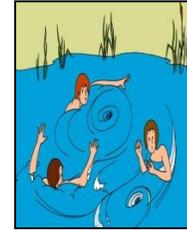
*Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное место для купания с твёрдым песчаным, не засоренным дном, постепенным уклоном*



Никогда не прыгайте в воду в местах, не оборудованных специально: можно удариться головой о дно, камень или другой предмет, легко потерять сознание, нанести себе травму и погибнуть



*В водоёмах с большим количеством водорослей старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку приняв положение «поплавок» и освободитесь от них*



Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону, всплывите.

Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближайтесь к берегу



*Не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных подушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна захлестнёт. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть*



Если проводится массовое купание детей, то задача взрослых (инструктора по плаванию, родителей, педагогов) до купания пересчитать детей. Детям, не умеющим плавать, разрешается входить в воду только по пояс. После купания детей снова пересчитывают. На время купания детей, обязательно должны назначаться дежурные пловцы-спасатели которые обеспечивают наблюдение, а в случае необходимости – оказание немедленной помощи