

Летом у большинства людей появляется желание искупаться в озере, речке, пруду. Независимо от вида водоёма необходимо знать и обязательно соблюдать



## правила поведения и меры безопасности на воде.

**Во-первых**, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

**Во-вторых**, при купании запрещается:

- заплывать за границы зоны купания;
- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;
- нырять и долго находиться под водой;
- прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и других непригодных сооружений, при нахождении вблизи других пловцов;
- долго находиться в холодной воде;
- купаться в нетрезвом виде;
- устраивать в воде игры, связанные с нырянием и захватом купающихся;
- плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах;
- подавать ложный сигнал о помощи.



Не умеющие плавать должны купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-1,5 м!

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде: лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы — медленный выдох.

Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

**Родители, будьте бдительны!**

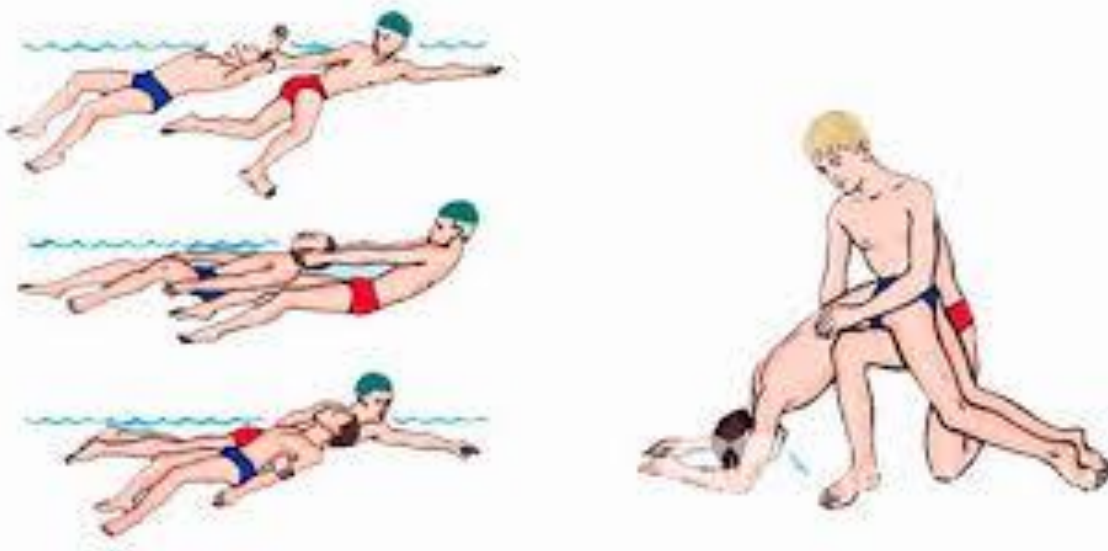


**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**Безопасность детей на водоемах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!**

**Правила** оказания помощи при утоплении:

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
6. Вызвать «Скорую помощь».



Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

**Помните о своей безопасности! Берегите себя и своих близких!**

**Государственное учреждение «Сенненский районный центр гигиены и эпидемиологии»**

**2024г.**



# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ

## РЕКОМЕНДАЦИИ



купайтесь утром или вечером



заходите в воду постепенно



плавайте вдоль берега или по направлению к нему



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ТОНУТЬ



сохраняйте спокойствие



широко раскиньте руки и ноги



не выдыхайте полностью – в легких должен оставаться воздух



загребайте воду под себя руками, плывите к берегу

## ВАЖНО!

Купайтесь в специально отведенных местах

## ЗАПРЕЩАЕТСЯ



заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения



оставлять детей у воды без присмотра



цепляться за лодки и сидеть на борту



прыгать в воду с лодок, катеров, причалов



нырять в незнакомых местах



плавать на надувных матрацах и автокамерах



заплывать за буйки



подавать ложные сигналы о помощи



МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ