



РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ» (ОСВОД)

Гомельская областная организация

СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ

- Купайтесь на пляжах и в специально отведенных местах для отдыха у воды.
- Начинайте купание при температуре воздуха не ниже +20 С, а воды +18 С.
- Не купайтесь сразу после приема пищи.
- Если не умеете плавать, не заходите в воду выше пояса.
- При неуверенном плавании плывите вдоль берега или в направлении к нему.
- Попав в сильное течение, плывите по нему, приближаясь к берегу.
- Оказавшись в водовороте, поглубже вдохните, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.
- Нельзя сидеть на бортах лодок, переходить с места на место и переходить с лодки на лодку на плаву.



ЗАПРЕЩЕНО:

- Входить в воду и купаться в состоянии алкогольного опьянения.
- Заплывать за буи и другие знаки, обозначающие границы заплыва, не взбирайтесь на предупреждающие знаки.
- Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, других сооружений, а также в местах, где неизвестна глубина и рельеф дна.
- Купаться в запрещенных для купания местах.
- Плавать на досках, лежаках, автокамерах, надувных матрасах, и других предметах не относящихся к плавсредствам.
- Организовывать игры на воде, связанные с ныряниями, захватом купающихся, не допускайте действий, которые могут привести к несчастному случаю.
- Подавать ложные сигналы тревоги.
- Подплывать близко к идущим судам.
- Оставлять детей у воды без присмотра.



☎ +375 232 73-00-33 (ОСВОД) 101, 112 (МЧС)



РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ» (ОСВОД)

Гомельская областная организация

+375 232 50-00-33 (ОСВОД) 101, 112 (МЧС)



**КУПАТЬСЯ
В НЕТРЕЗВОМ
СОСТОЯНИИ ОПАСНО
ДЛЯ ЖИЗНИ!**

**60% УТОНУВШИХ
НАХОДИЛИСЬ В СОСТОЯНИИ
АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ!**



РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ» (ОСВОД)
Гомельская областная организация

150
лет

+375 232 **50-00-33** (ОСВОД) **101, 112** (МЧС)

**Родители! Берегите жизнь детей!
НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ИХ У ВОДЫ
БЕЗ ПРИСМОТРА!**



**РЕБЯТА! БУДЬТЕ
ОСТОРОЖНЫ НА ВОДЕ!**

Не купайтесь в запрещенных и незнакомых местах.
Не заплывайте за знаки ограждения на пляже.
Не умея плавать, не заходите в воду выше
пояса, это опасно для жизни!



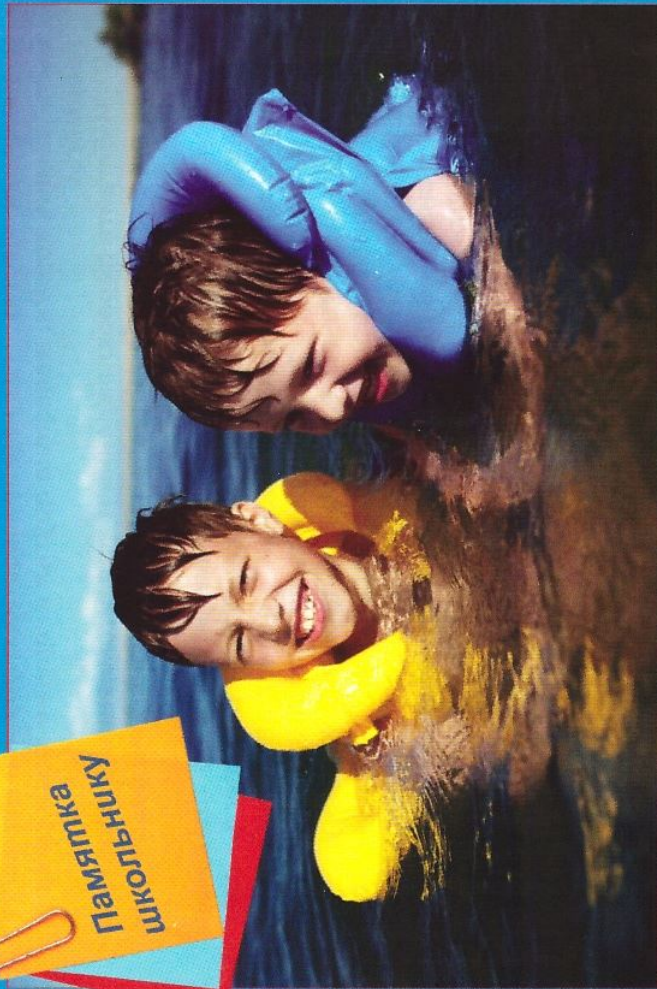
**РАЗЪЯСНЯЙТЕ ДЕТЯМ ПРАВИЛА
ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ!**



РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ» (ОСВОД)
Гомельская областная организация

150
лет

Соблюдайте осторожность на воде!



+375 232 50-00-33 (ОСВОД) 101, 112 (МЧС)

УЧИТЕСЬ ПЛАВАТЬ И ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ

Отзвенел последний школьный звонок. Наступила долгожданная пора летних каникул. Многие школьники будут отдыхать у моря, озера, на реке или у иных водоемов. Но все ли ребята знают, как правильно себя вести на воде? Запомните наши советы и выполняйте их.

Выбирайте для купания только заведомо безопасные или специально отведенные для этого места (с пологим чистым дном, небольшим течением). Начините купание при температуре воздуха не ниже 20°C, а воды 18°C.

Не купайтесь сразу после еды, подождите час - полтора.
Не заходите в воду разгоряченными, отдохните перед купанием.

Если вы еще не научились плавать или плохо плаваете, не заходите в воду глубже чем по пояс. Плавайте вдоль берега или по направлению к нему.

Не купайтесь при большой волне и не прыгайте в воду в незнакомых местах, где нам неизвестна глубина и где могут быть камни, коряги, железные прутья и другие посторонние предметы.

Избегайте переохлаждения и переутомления в воде (это может привести к судорогам и потере сознания); рассчитывайте свои силы.

При судорогах не теряйтесь. Измените способ плавания (желательно плыть на спине). Постарайтесь растянуть сведенные судорогой мышцы, не делайте резких движений.

Попав в сильное течение, не плывите против него.

Используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.

Оказавшись в водовороте, не теряйтесь. Глубоко вдохом наберите в легкие побольше воздуха, погрузитесь в воду, сделайте сильный рывок в сторону по течению и всплывайте на поверхность.

Не заплывайте за буйки и далеко от берега.

Не плавайте на надувных матрасах, автокамерах, досках, самодельных плотах.

Не подплывайте близко к идущим судам, вас может затянуть под винт.

Не допускайте шалостей в воде. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

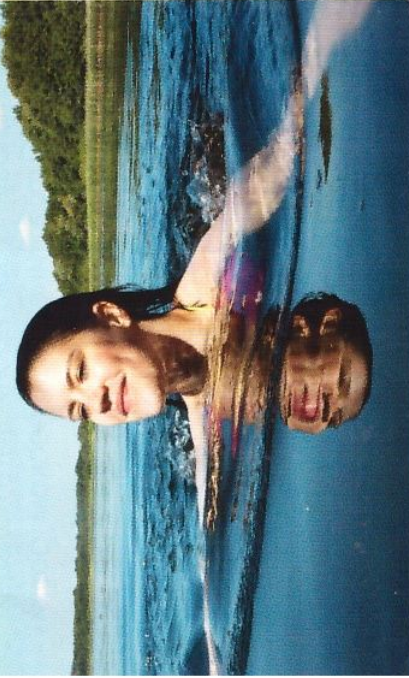
Не перегружайте лодку, не раскачивайте её наплаву, не прыгайте с нее в воду.

Если начали покрываться "ГУСИНОЙ КОЖЕЙ", а зубы стали отбивать чечетку

- Немедленно выйдите из воды, вытрясите воду из ушей и вытретесь насухо.

Если у вас ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ тела и сводит конечности, а возможности немедленно ВЫЙТИ ИЗ ВОДЫ нет:

- Измените стиль плавания - плывите на спине.
- **При ощущении стягивания пальцев руки** быстро, с силой сожмите кисть руки в кулак, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разожмите кулак.



- **При судороге ноги** погрузитесь на секунду в воду с головой и, выпрямив сведенную судорогой ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.
- **При судороге икроножной мышцы** согните, двумя руками обхватите стопу пострадавшей ноги и с силой подтяните стопу к себе.
- **При судорогах мышц бедра** обхватите рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потяните рукой с силой назад к спине.
- Произведите укальвание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).

Помните,
**ЧТО УТОНУВШЕГО
МОЖНО СПАСТИ,
если он пробыл
ПОД ВОДОЙ
МЕНЕЕ 5 МИНУТ!**

Отт. в ориг. мак. зак. ИП Лозовенко Н.В. Зак. №5118. тир. 2000

150
лет

РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
**«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВО СПАСЕНИЯ НА ВОДАХ» (ОСВОД)**
Гомельская областная организация



Правила поведения на воде

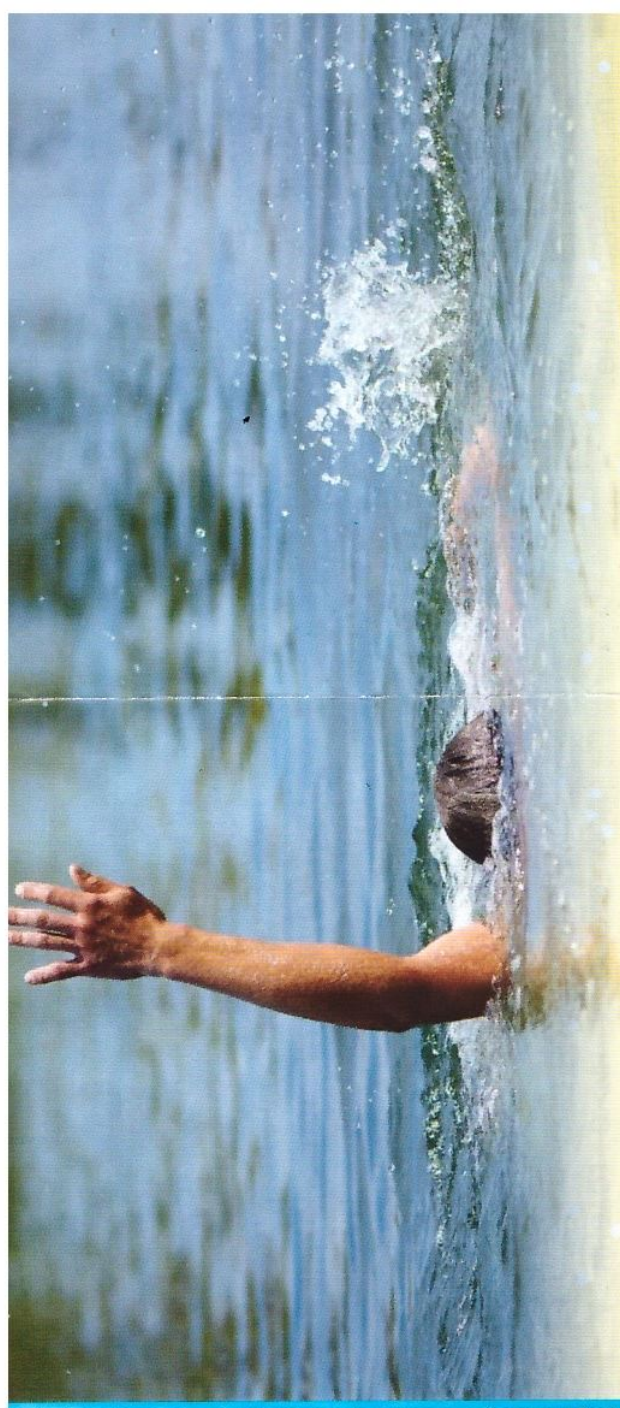


+375 232 50-00-33 (ОСВОД)
101, 112 (МЧС)

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Разъясните вашему ребенку **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:**

- Купайся только в разрешенных местах.
- Не купайся в одиночку в незнакомом месте.
- Не заплывай за буйки.
- Пользуйся кругом только под присмотром взрослых.
- Держись поближе к берегу, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.
- Никогда не зови на помощь в шутку - в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что ты опять шутишь.
- Не шали в воде. Не окунай друзей с головой и не ставь им подножки.
- Не купайся подолгу, чтобы не переохладиться и не заболеть.
- Не стой на обрывистом берегу или на краю причала.
- Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь.
- Если кто-то тонет - брось ему спасательный круг или используй другое подручное средство.



НЕ ПОПДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ!

Если начали тонуть

- Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплуньте воду и сделайте глубокий вдох.
- Отдохнув, спокойно плывите к берегу.
- Зовите на помощь.
- Если вы заплыли слишком далеко, устами и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде. Отдохните 2 - 3 минуты, лягте на спину, расправив ноги и руки, расслабьтесь, лишь легкими движениями рук и ног помогайте себе удерживаться в горизонтальном положении.

Если у вас на глазах ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

- Бросьте ему спасательный круг (другое подручное средство).
- Ободрите его криком.
- Нырните под него и, взяв за шиворот или за волосы, выведите его на берег.
- Выйдя на сушу, поверните его голову на бок, прочистите пальцем забитые тinou или песком рот и нос.
- Вызовите скорую помощь.
- **Первая медицинская помощь извлеченному из воды без признаков жизни:** проведение искусственной вентиляции легких и непрямой (наружный) массаж сердца.