



РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

**«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ  
ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ» (ОСВОД)**

Гомельская областная организация

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

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

**Трагедия может произойти за секунду**



**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!**

Полезная информация в наших соцсетях: [vk.com/gomel\\_osvod](https://vk.com/gomel_osvod) [t.me/osvodgomel](https://t.me/osvodgomel)



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.



Ни одной  
жертвы  
на воде!

## 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 **50-00-33** (ОСВОД) **101, 112** (МЧС)

Полезная информация в наших соцсетях: [vk.com/gomel\\_osvod](https://vk.com/gomel_osvod) [t.me/osvodgomel](https://t.me/osvodgomel)



РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ  
ОБЩЕСТВО СПАСЕНИЯ НА ВОДАХ» (ОСВОД)

Гомельская областная организация

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

# БЕЗОПАСНОСТЬ на воде

ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ **НЕЛЬЗЯ:**

Прыгать  
с обрывов  
и вышек



Оставлять без  
присмотра детей,  
стоящих возле воды

Заплывать за  
буйки или пытаться  
переплыть водоемы



Купаться в воде  
при температуре  
ниже +18 С

Устраивать  
на воде  
опасные игры



Подавать  
ложные сигналы  
тревоги

Далеко  
отплывать  
от берега



Кататься на  
самодельных  
плотах и других  
конструкциях

Купаться в  
неустановленных и  
запрещенных местах



Подплывать к близко  
идущим судам,  
лодкам и катерам

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

### ПОСТРАДАВШИЙ В СОЗНАНИИ:

- Снять мокрую одежду и переодеть в чистое белье
- Тепло укутать
- Напоить горячим чаем или кофе

### ПОСТРАДАВШИЙ В БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ СОСТОЯНИИ:

- Пострадавшего уложить на спину
- Очистить полость рта от ила или тины
- Если нормальное дыхание не восстановилось, сделать искусственное дыхание

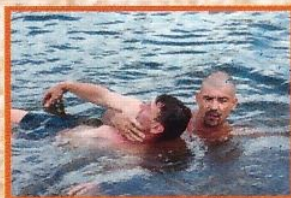
## ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ТОНЕТ:

- Воспользоваться плавсредством (лодка, надувной матрас, автомобильная камера и т.д.)
- При отсутствии плавсредств к утопающему следует плыть вдвоем, втроем
- Оставшиеся на берегу вызывают "Скорую помощь"

### ДЕЙСТВИЯ:

Приблизившись к тонущему, объясните ему, чтобы он ухватился за ваше плечо одной рукой и активно работал ногами.

Если слова не помогают, схватите тонущего за волосы или обхватите одной рукой вокруг шеи, приподнимите над водой лицо и тащите на берег.



Полезная информация в наших соцсетях:  
[vk.com/gomel\\_osvod](https://vk.com/gomel_osvod) [t.me/osvodgomel](https://t.me/osvodgomel)

**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 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.).

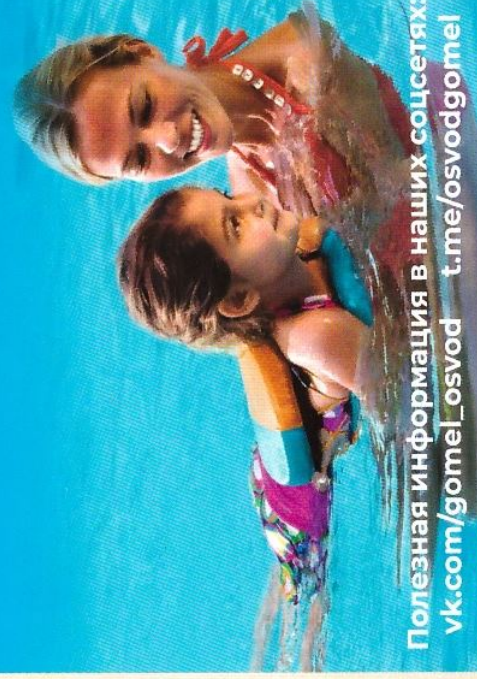


РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ  
«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ  
ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ» (ОСВОД)  
Гомельская областная организация

## Правила поведения на воде

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

Помните,  
**ЧТО УТОНУВШЕГО  
МОЖНО СПАСТИ,**  
если он пробыл  
под водой  
**МЕНЕЕ 5 МИНУТ!**



Полезная информация в наших соцсетях:  
[vk.com/gomel\\_osvod](https://vk.com/gomel_osvod) [t.me/osvodgomet](https://t.me/osvodgomet)

## 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.

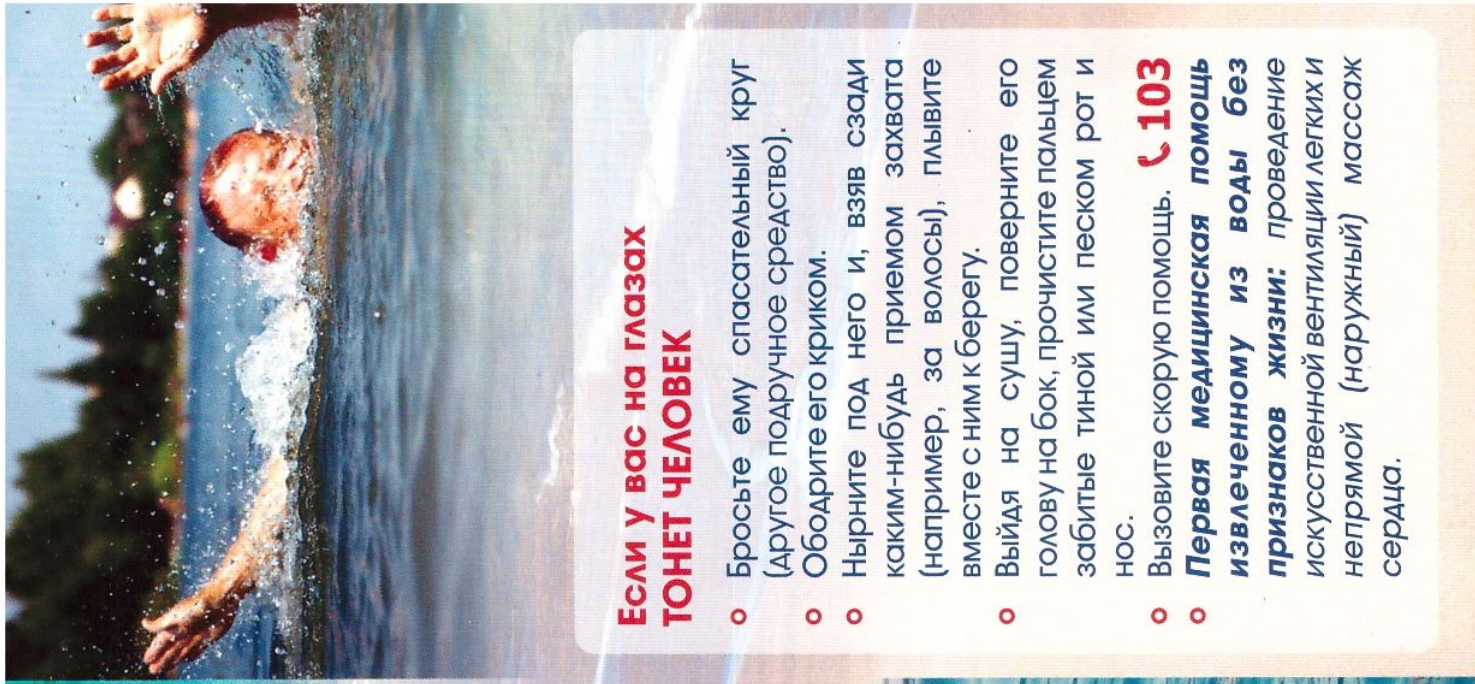
## НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ!

### 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, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отахаться на воде. Отдохните 2 - 3 минуты, лягте на спину, расправив ноги и руки, расслабьтесь, лишь легкими движениями рук и ног помогая 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 сзади каким-нибудь приемом захвата (например, за волосы), плывите вместе с ним к берегу.
- Выйдя на сушу, поверните его голову на бок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос.
- Вызовите скорую помощь. **☎ 103**
- **Первая медицинская помощь извлеченному из воды без признаков жизни:** проведение искусственной вентиляции легких и непрямой (наружный) массаж сердца.

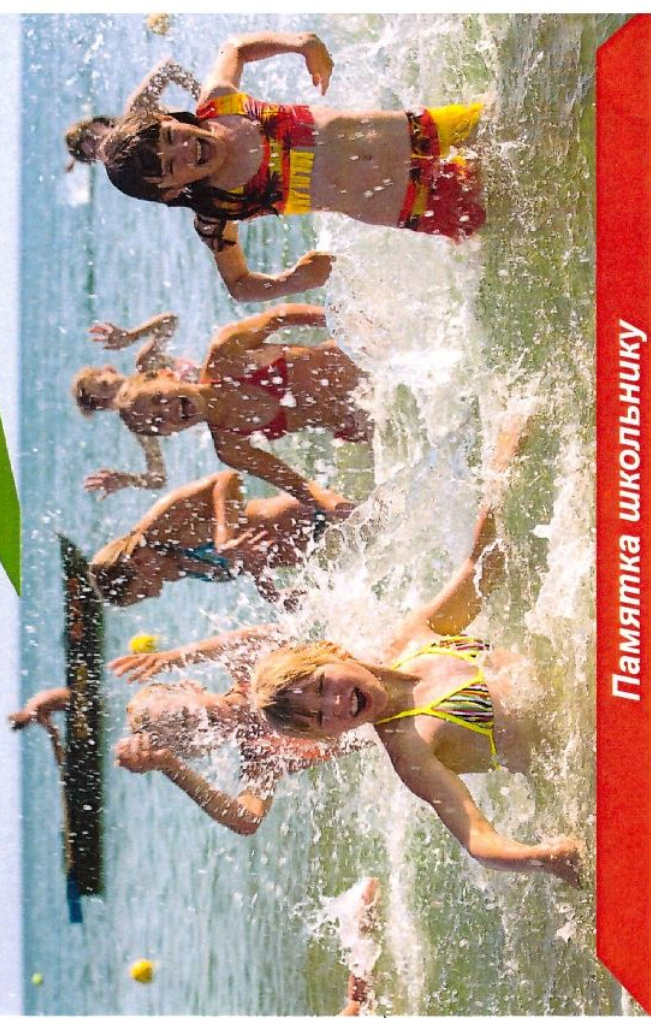




РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ  
«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ  
ОБЩЕСТВО СПАСЕНИЯ НА ВОДАХ» (ОСВОД)  
Гомельская областная организация

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

# СОБЛЮДАЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ На воде!



**Памятка школьнику**

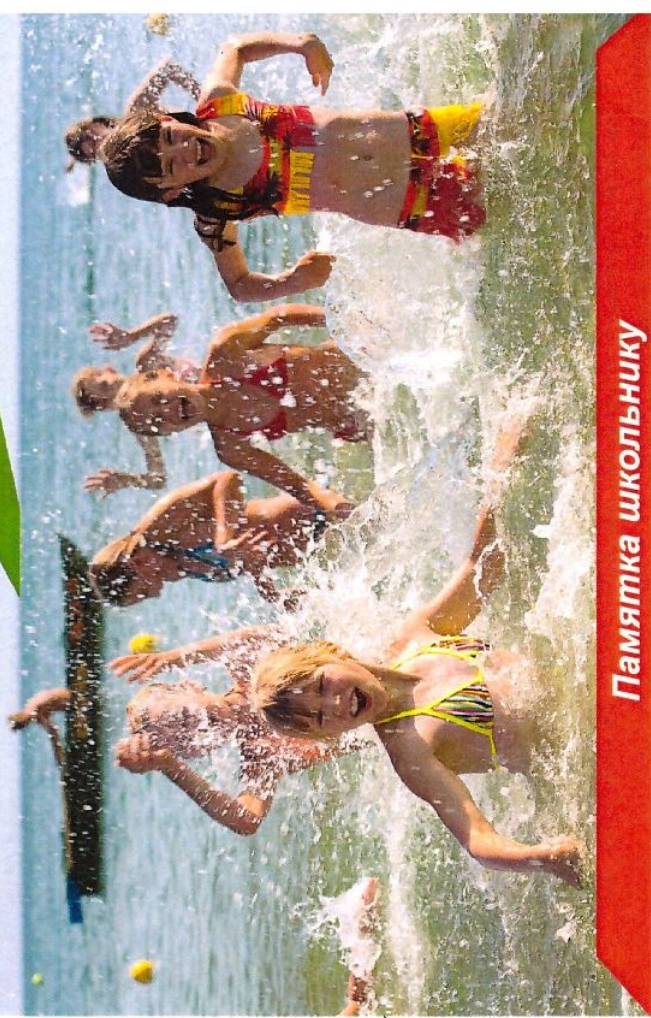
Полезная информация в наших соцсетях:  
[vk.com/gomel\\_osvod](http://vk.com/gomel_osvod) [t.me/osvodgomel](https://t.me/osvodgomel)



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

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

# СОБЛЮДАЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ На воде!



**Памятка школьнику**

Полезная информация в наших соцсетях:  
[vk.com/gome1\\_osvod](http://vk.com/gome1_osvod) [t.me/osvodgome1](https://t.me/osvodgome1)

## 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. Глубоким 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.