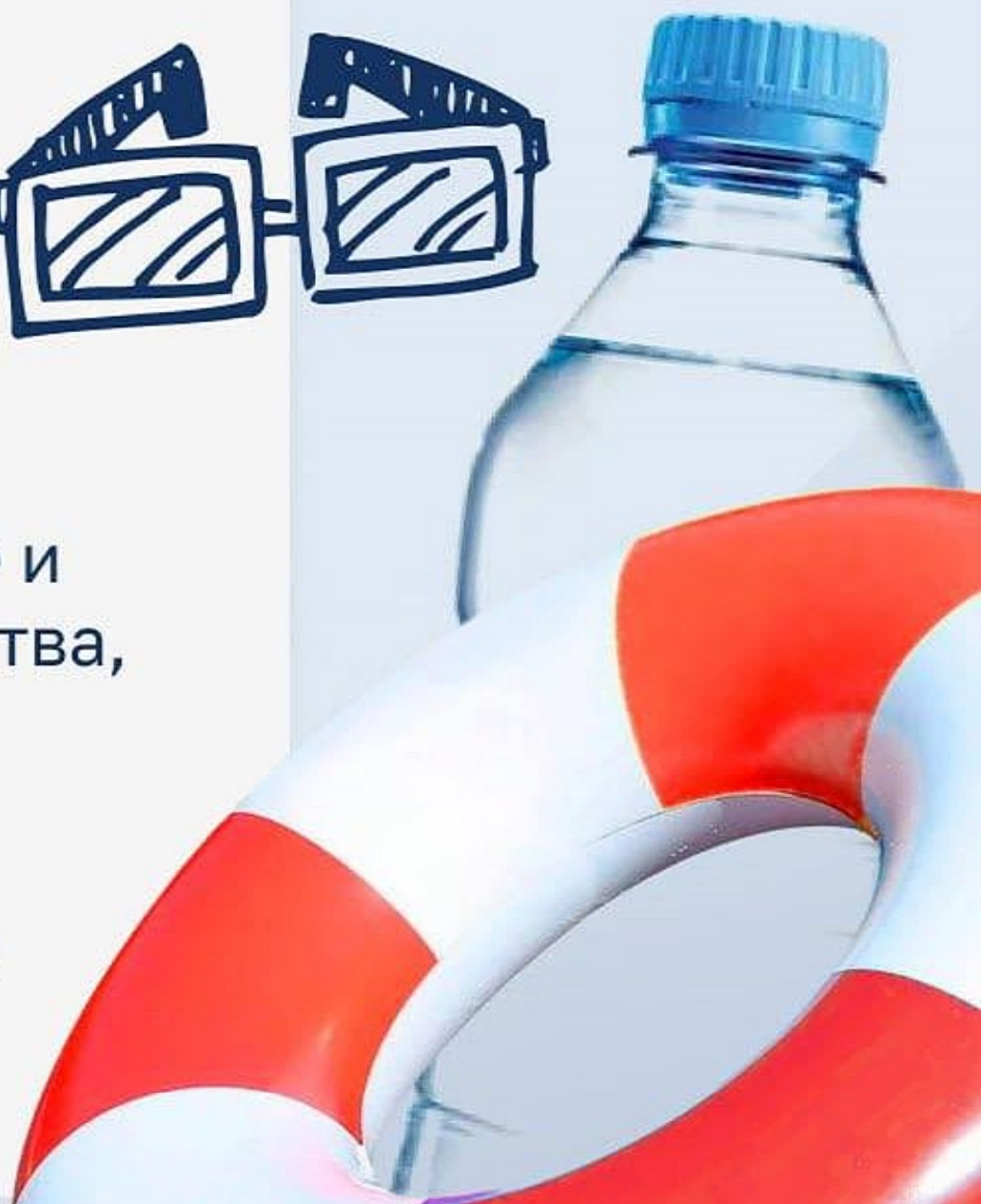


# Правила безопасности вблизи водоемов и во время купания



## Что взять с собой на пляж:

- головной убор (кепка или панама)
- солнцезащитные очки
- питьевая вода
- солнцезащитный крем
- аптечка (обезболивающее и обеззараживающее средства, вата, бинт, пластырь)
- полотенце
- средства для безопасного плавания (надувной круг, нарукавники или матрас)



## Заходить в водоем можно там, где:

- вода наиболее прозрачна
- дно ровное – песок или глина
- нет сильного течения
- нет таблички  
«Купание запрещено»

В таком месте чаще всего проверено качество воды, есть подъездная дорога для экстренных служб



## Во время купания:

- не заплывайте за буйки
- находитесь в воде не дольше 15 минут
- не подплывайте к идущему катеру или лодке



## Если подхватило сильное течение:

- сохраняйте спокойствие, избегайте хаотичных движений
- не пытайтесь плыть против течения, не тратьте силы
- плывите по течению, но по диагонали, к берегу



## Заходить в водоем можно там, где:

- вода наиболее прозрачна
- дно ровное – песок или глина
- нет сильного течения
- нет таблички  
«Купание запрещено»

В таком месте чаще всего проверено качество воды, есть подъездная дорога для экстренных служб



**Если есть табличка  
«Купание запрещено»,  
значит, водоем опасен**

- Не очищено дно
- Загрязнена вода
- Может быть сильное течение



## Если в воде свело руку или ногу:

- измените положение тела, перевернитесь на спину и плывите к берегу
- если плыть нет сил, а судорога не проходит, позовите на помощь людей на берегу
- если свело икроножную мышцу, постарайтесь согнуться и обхватить стопу руками, а затем потянуть ее на себя



## Родители должны:

- сопровождать детей во время купания и нахождения в воде
- напомнить детям не входить в холодную воду с разбегу после долгого нахождения под солнцем (резкая смена температуры опасна)
- рассказать детям, что **не нужно** догонять мяч или игрушку, унесенные волной

## Родители, помните:

- надувные плавательные средства НЕ обеспечивают 100% безопасности



**Дети должны знать,  
что грубые игры  
на воде недопустимы!**

**Нельзя** в шутку топить  
товарищей, подныривать  
под плывущего человека  
или делать вид, будто ты  
тонешь

Если кто-то тонет,  
немедленно звоните  
по номеру **112** или зовите  
на помощь

