

# ГИМС МЧС России ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах ОПАСНО для Вашей жизни!

## ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ



За волосы



Под мышками

### ГЛАВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ТРАНСПОРТИРОВКЕ К БЕРЕГУ:

- быстрота движения;
- рот и нос утопающего - над водой.



За голову



НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ! ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 - 2 ЧАСА!  
НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ: в воде - ниже 16°  
воздуха - ниже 22°



НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОБРЫВИСТЫХ БЕРЕГОВ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОЛОЧНЫХ И ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ!



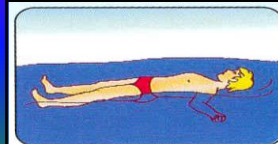
КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ, НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ!

## Чтобы не случилось трагедии на воде, помните:

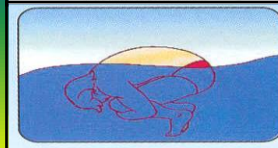
1. не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. 8 из 10 утонувших в Республике Марий Эл утонули в пьяном состоянии;
2. купайтесь только в специально оборудованных для этих целей местах. Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;
3. не входите и не прыгайте в воду после длительного пребывания на солнце;
4. если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;
5. не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть.

Не позволяйте тонущему схватить Вас. При «буксировке» утопающего следите затем, чтобы голова все время находилась над водой.

## УСТАЛ – ОТДОХНИ!



Лежа на спине



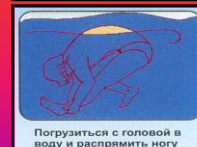
"Поплавок"

## САМОПОМОЩЬ

### Если свело ногу!



Сильно потянуть на себя ступню за большой палец



Погрузиться с головой в воду и распрямить ногу

ЕДИНАЯ  
СЛУЖБА  
СПАСЕНИЯ

112