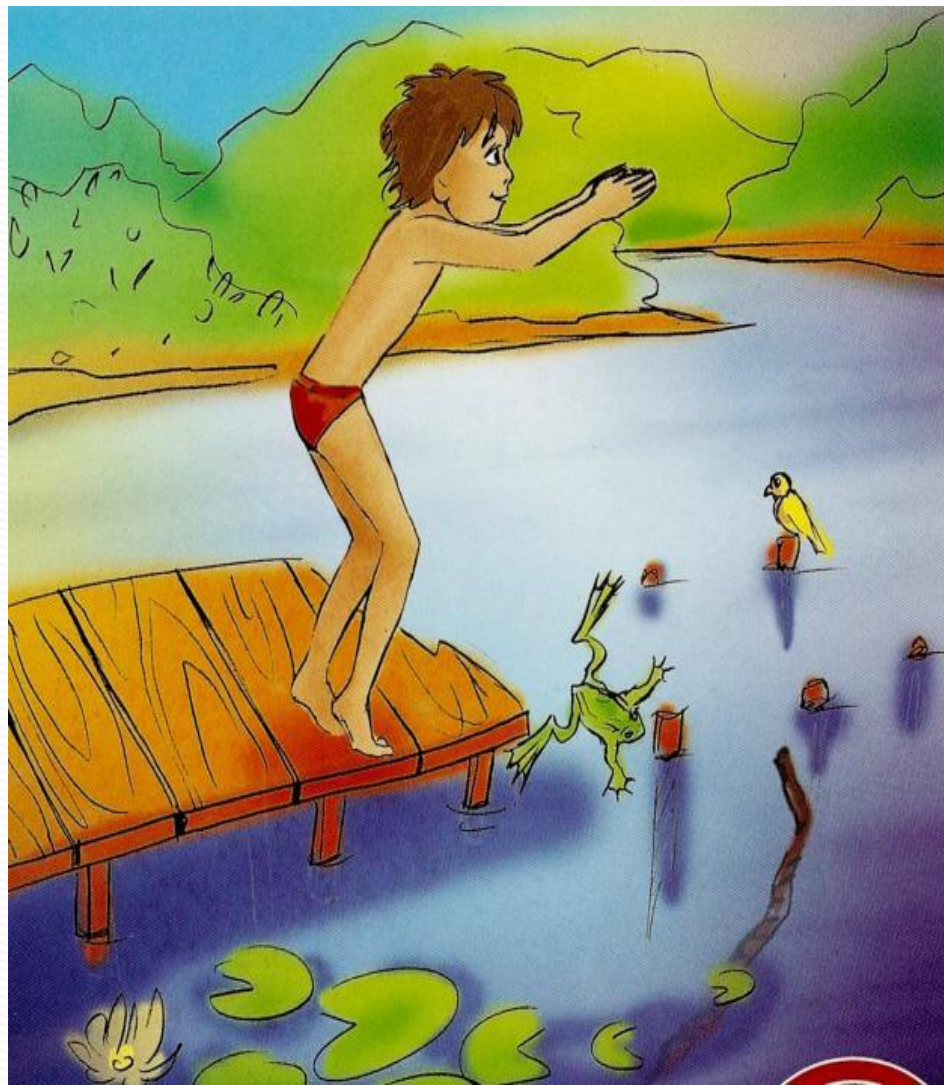


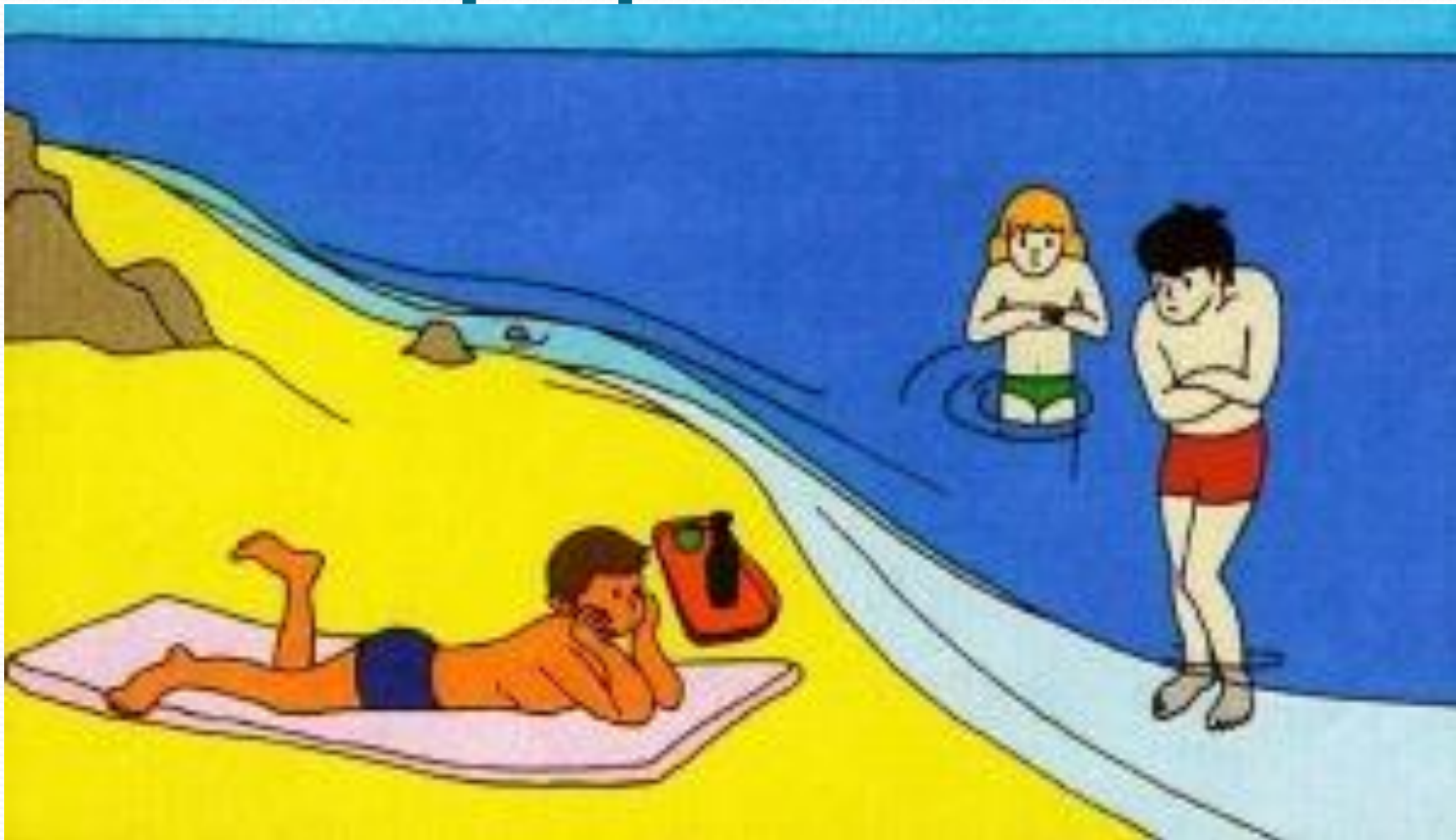
# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ. Лето.

Подготовила Садыкова Наталья Николаевна

**Купайтесь только  
на  
благоустроенном  
пляже**



# Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь





# После приема пищи сделайте перерыв 1,5-2 часа



**Не купайтесь при  
температуре воды ниже 18  
градусов,  
а воздуха ниже 22 градусов**





# Не находитесь длительное время под палящими лучами солнца



# В холодную воду заходи не сразу, а постепенно



# Не купайтесь во время шторма





**Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах**



# не забирайтесь на технические предупредительные знаки



**Не стойте и не играйте в  
местах, с которых можно  
упасть в воду**

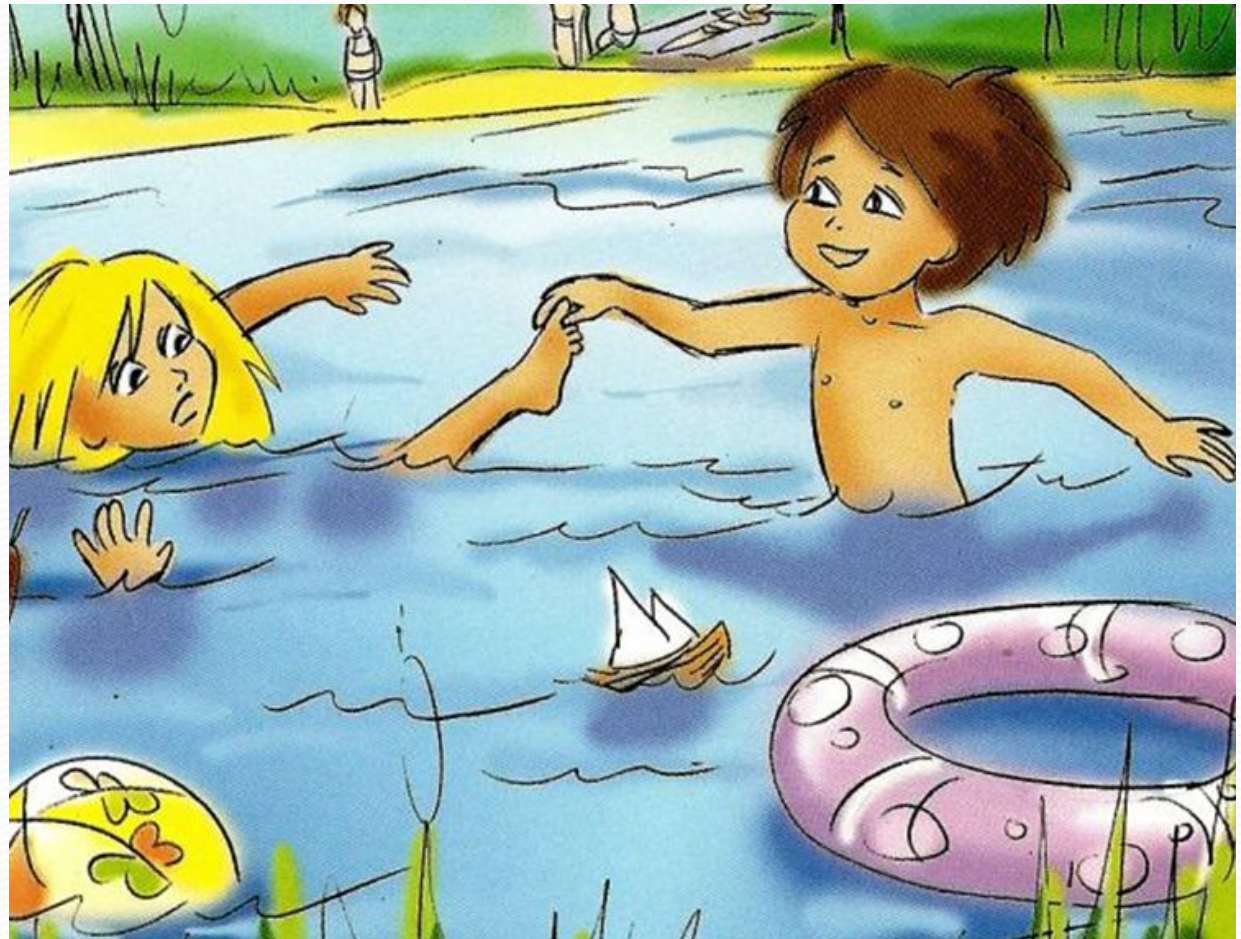




**Не ныряйте в незнакомых  
местах. Неизвестно, что там  
может оказаться на дне**



Не заплывайте на надувных  
плавательных средствах за  
границы пляжа. Они могут  
неожиданно лопнуть



# Не используйте для передвижения по водоему самодельные плоты





**Не ходите по илистому и заросшему водорослями дну**



**течением. Плывите по течению  
постепенно приближаясь к  
берегу**





# Самый лучший способ чувствовать себя уверенно на воде – научиться плавать



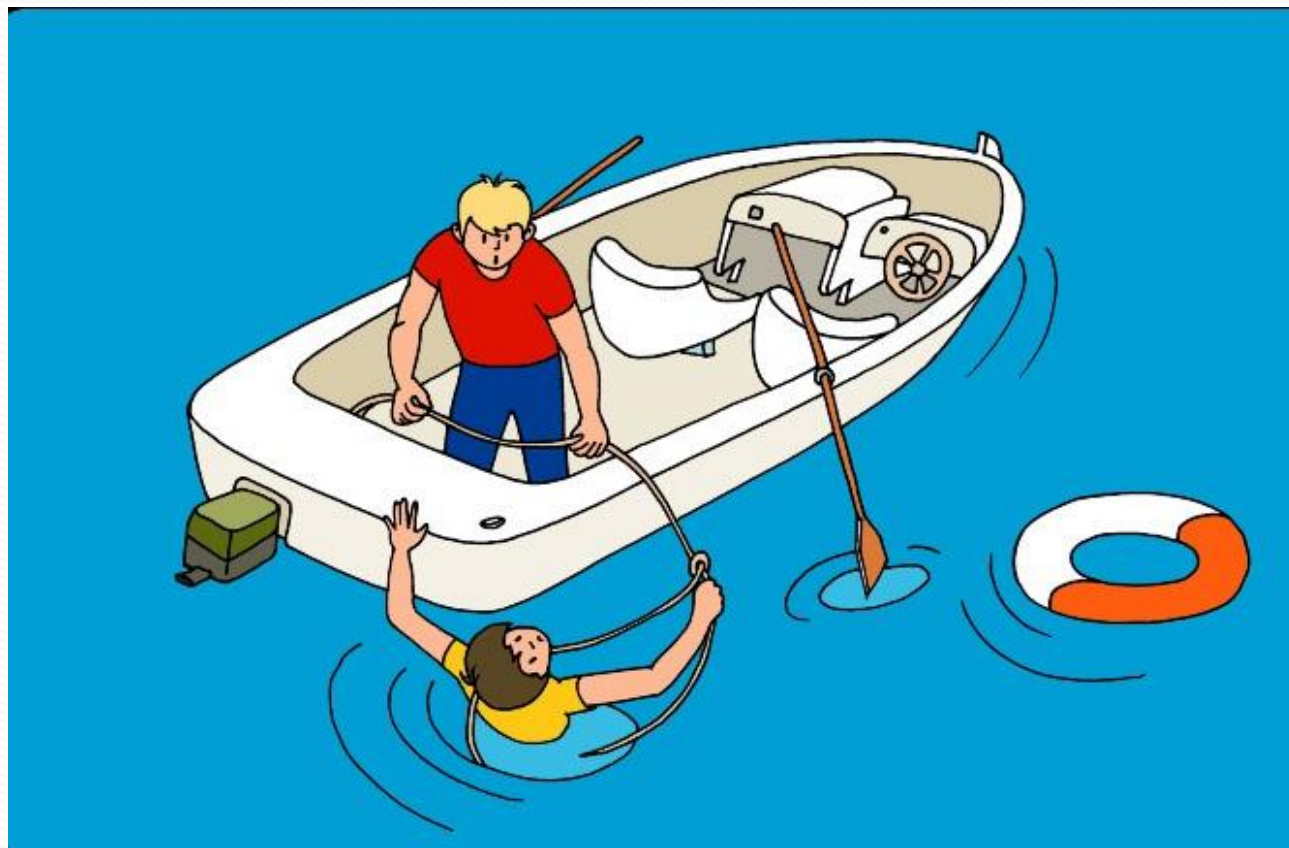


# Необходимо научиться отдыхать на воде



# Оказание помощи пострадавшим на воде

Используйте  
для спасения  
любые  
подручные  
средства.



# Оказание помощи пострадавшим на воде

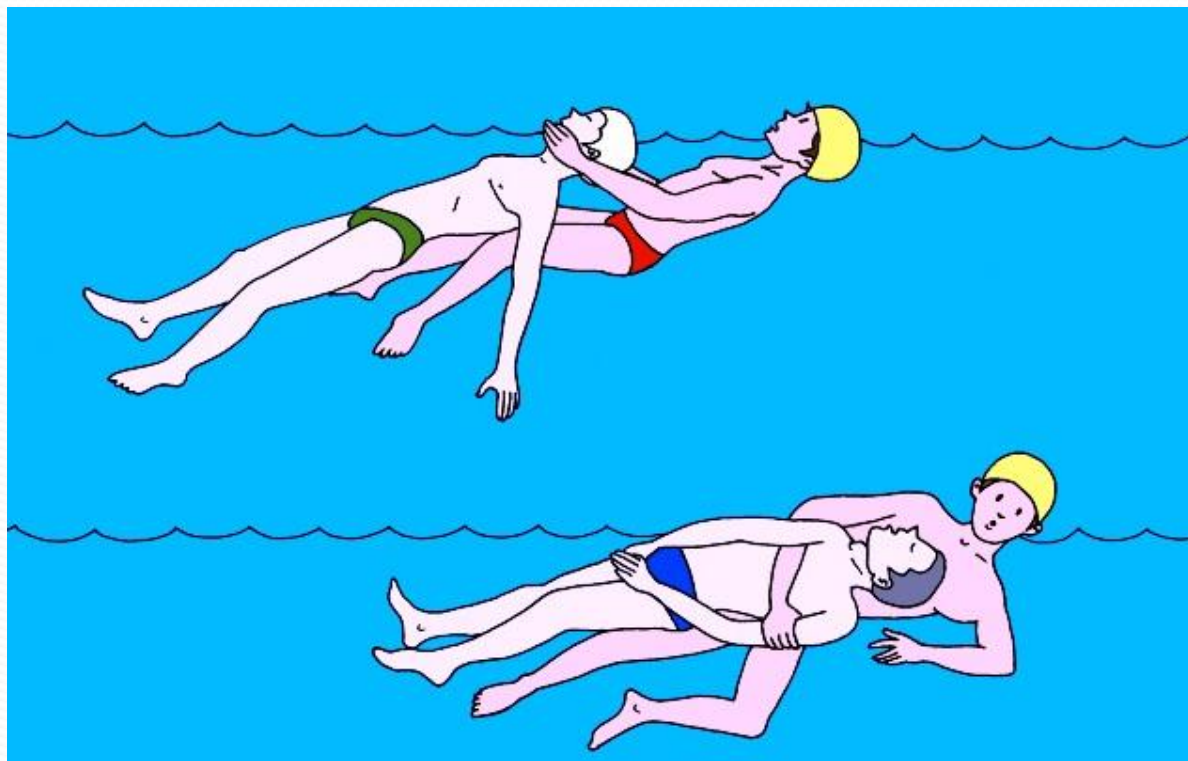
Поднимайте тонущего из  
воды только с кормовой  
части судна





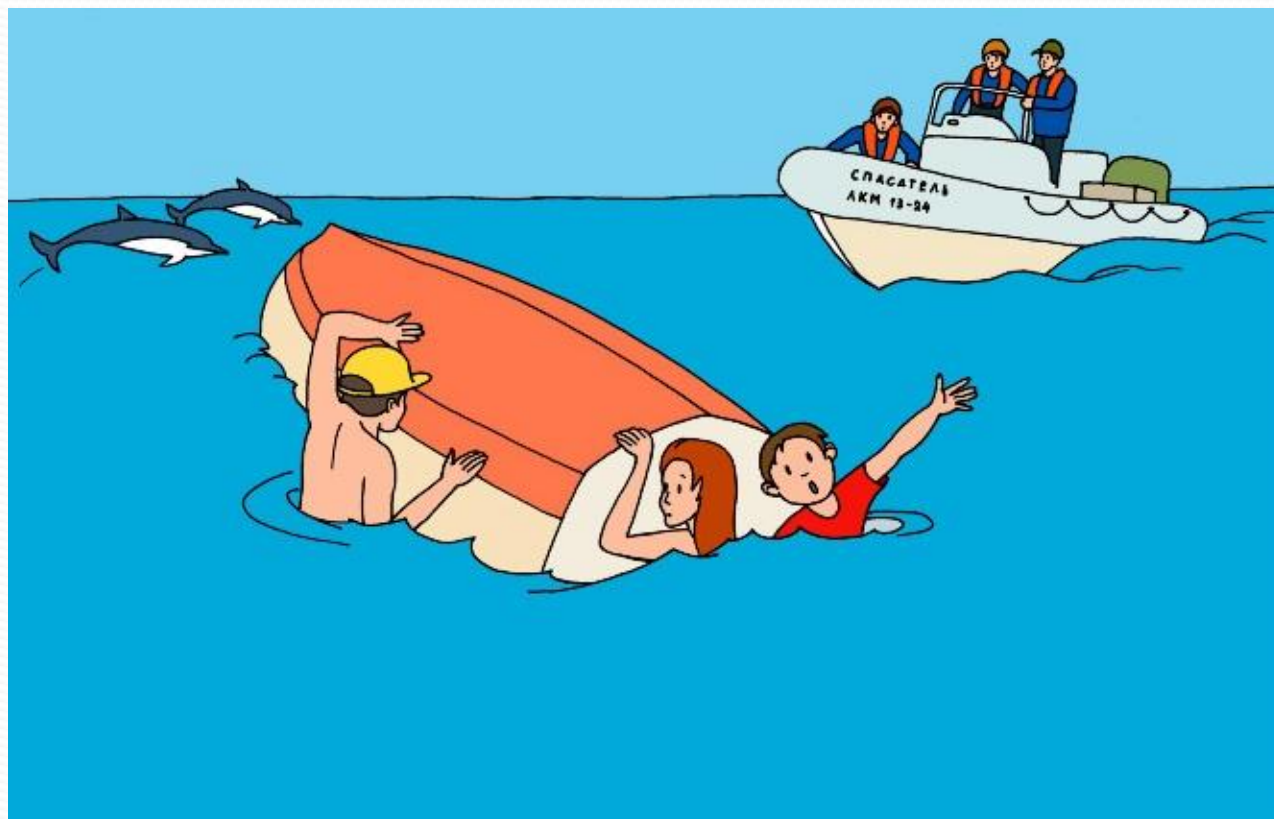
# Оказание помощи пострадавшим на воде

Не давайте утопающему схватить вас. При буксировке утопающего следите, чтобы его голова всё время находилась над водой.



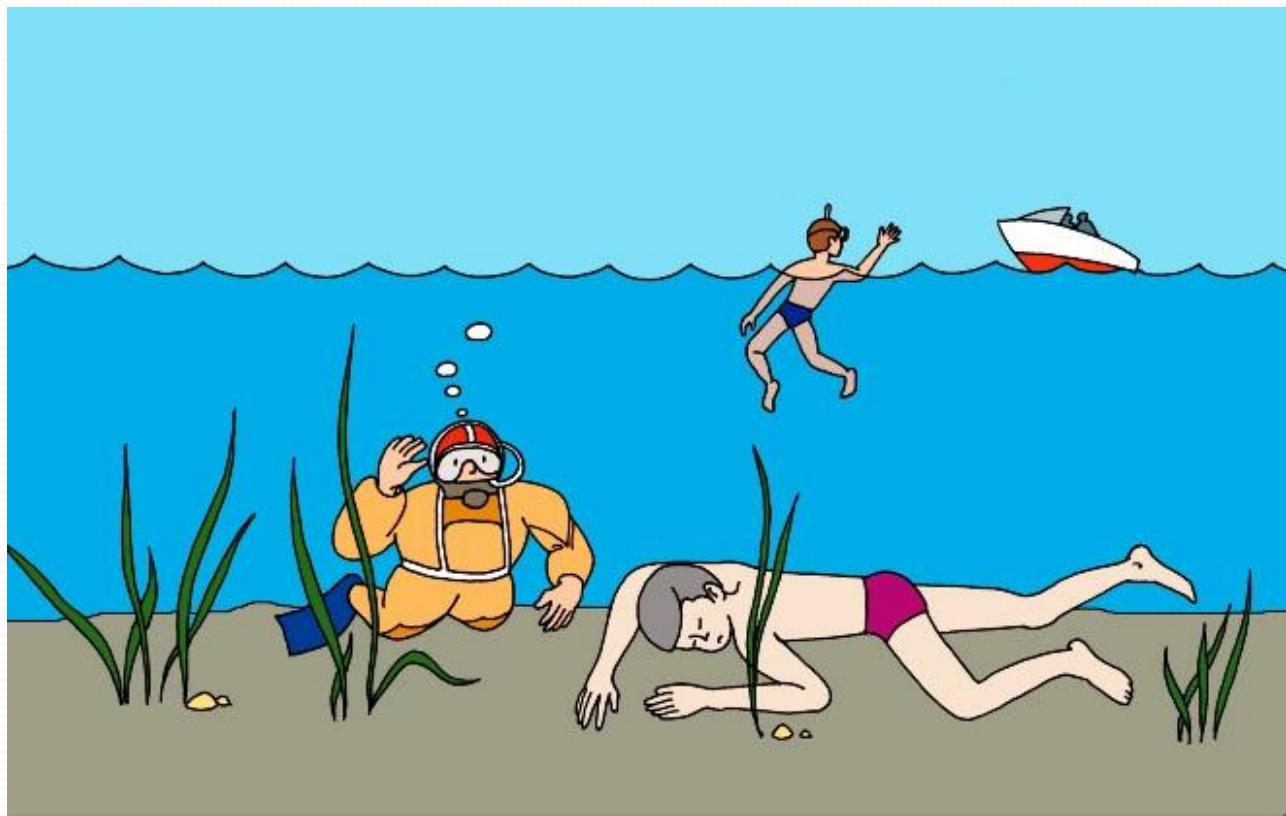
# Оказание помощи пострадавшим на воде

Не отплывайте от перевернувшегося судна до прибытия помощи.



# Оказание помощи пострадавшим на воде

Не оставляйте попыток достать утонувшего со дна. Это нужно делать 10 мин. С момента его погружения.





# Оказание помощи пострадавшим на воде

Доставив пострадавшего на берег очистите ему полость рта и удалите воду из дыхательных путей, лёгких, желудка.



# Ваши действия:

## если нога запуталась в водорослях



**Ваши действия: если**

**заплыли слишком далеко и**

**устали**





# Ваши действия:

## если икроножную мышцу свело судорогой



# ВЫВОД:

**Соблюдая простые меры предосторожности и прислушиваясь к советам специалистов, вы обезопасите себя от несчастных случаев на воде.**

