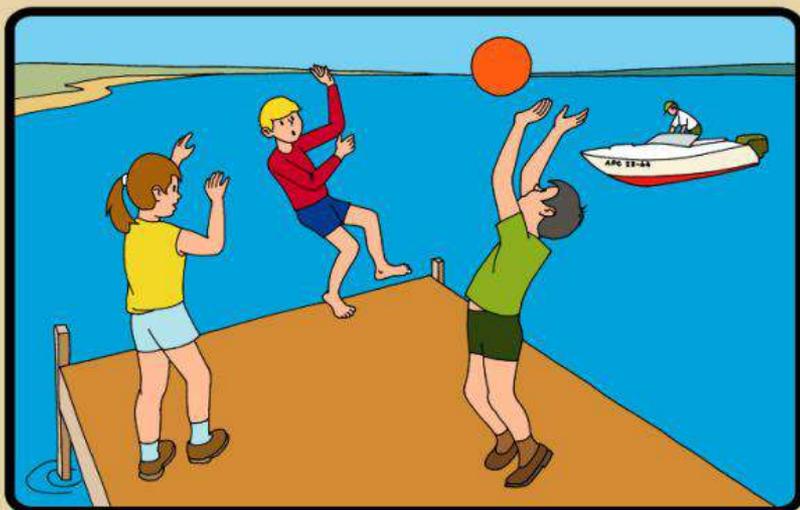


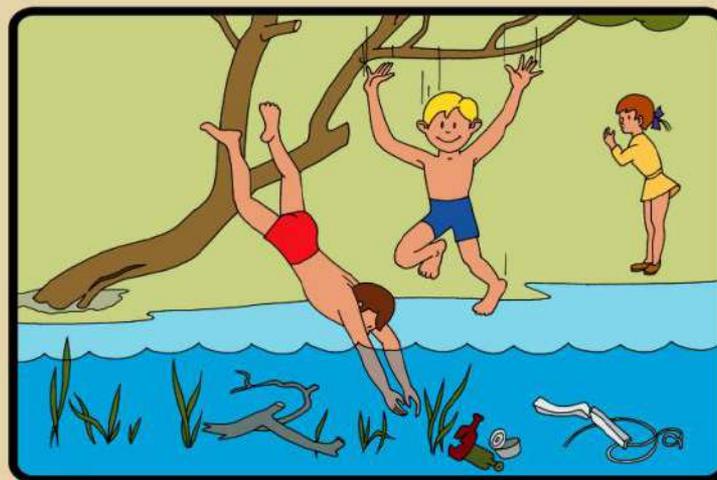
Методическое занятие на тему:

**Первая помощь и  
использование  
спасательных  
средств на водоемах**

# Как вести себя на воде в летнее время

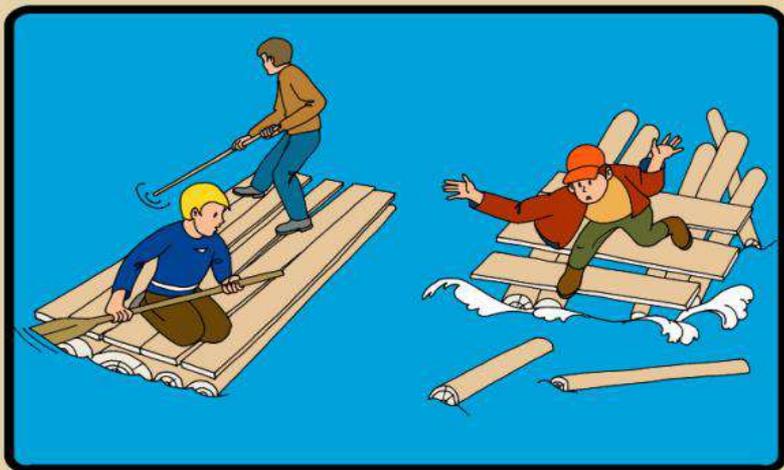


**НЕ СТОЙ И НЕ ИГРАЙ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА  
МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ !**



**НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ !  
НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ  
НА ДНЕ !**

# Как вести себя на воде в летнее время



**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ  
УСТРОЙСТВА !  
ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И  
ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ !**



**НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ  
МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ !**

# Как вести себя на воде в летнее время



## КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ



НЕ СТОИ И НЕ ИГРАЙ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА  
МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ!



НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ!  
НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ  
НА ДНЕ!



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ  
УСТРОЙСТВА!  
ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И  
ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ!



НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ  
МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ!



В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ,  
НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛИСТОМУ И ЗАРОСШЕМУ  
ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ.



НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ!  
ПЛАВЬТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ  
К БЕРЕГУ!

Авторы:  
Филиппов Е. Н.  
Макаров В. В.  
Масловников Г. И.



## КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ



НЕ СТОИ И НЕ ИГРАЙ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА  
МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ!



НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ!  
НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ  
НА ДНЕ!



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ  
УСТРОЙСТВА!  
ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И  
ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ!



НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ  
МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ!



В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ,  
НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛИСТОМУ И ЗАРОСШЕМУ  
ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ.



НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ!  
ПЛАВЬТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ  
К БЕРЕГУ!

Авторы:  
Филиппов Е. Н.  
Макаров В. В.  
Масловников Г. И.

# Оказание помощи пострадавшим на воде



## ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ



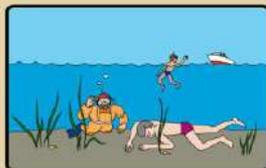
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ЛЮБЫЕ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА!



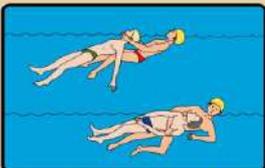
НЕ ОТПЛЫВАЙТЕ ОТ ПЕРЕВЕРНУВШЕЙСЯ ЛОДКИ ДО ПРИВЬИТИЯ ПОМОЩИ!



ПОДНИМАЙТЕ ТОНУЩЕГО ИЗ ВОДЫ ТОЛЬКО С КОРМОВОЙ ЧАСТИ СПАСАТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА!



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПОПЫТОК ДОСТАТЬ УТОНУВШЕГО СЪ ДНА. ЭТО НУЖНО ДЕЛАТЬ 10 МИНУТ С МОМЕНТА ЕГО ПОГРУЖЕНИЯ.



НЕ ДАВАЙТЕ УТОПАЮЩЕМУ СХВАТИТЬ ВАС. ПРИ ВЪЕЗДНОМ УТОПАЮЩЕГО СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ЕГО ГОЛОВА ВСЕ ВРЕМЯ НАХОДИЛАСЬ НАД ВОДОЙ.



ДОСТАВИВ ПОСТРАДАВШЕГО НА БЕРЕГ ОЧИСТИТЕ ЕМУ ПОЛОСТЬ РТА И УДАЛИТЕ ВОДУ ИЗ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ЛЕГКИХ И ЖЕЛУДКА.

Авторы:  
Филиппенко Е. Н.  
Макаров В. В.  
Масляковский Г. И.



## ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ЛЮБЫЕ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА!



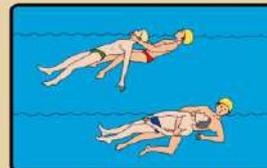
НЕ ОТПЛЫВАЙТЕ ОТ ПЕРЕВЕРНУВШЕЙСЯ ЛОДКИ ДО ПРИВЬИТИЯ ПОМОЩИ!



ПОДНИМАЙТЕ ТОНУЩЕГО ИЗ ВОДЫ ТОЛЬКО С КОРМОВОЙ ЧАСТИ СПАСАТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА!



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПОПЫТОК ДОСТАТЬ УТОНУВШЕГО СЪ ДНА. ЭТО НУЖНО ДЕЛАТЬ 10 МИНУТ С МОМЕНТА ЕГО ПОГРУЖЕНИЯ.



НЕ ДАВАЙТЕ УТОПАЮЩЕМУ СХВАТИТЬ ВАС. ПРИ ВЪЕЗДНОМ УТОПАЮЩЕГО СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ЕГО ГОЛОВА ВСЕ ВРЕМЯ НАХОДИЛАСЬ НАД ВОДОЙ.



ДОСТАВИВ ПОСТРАДАВШЕГО НА БЕРЕГ ОЧИСТИТЕ ЕМУ ПОЛОСТЬ РТА И УДАЛИТЕ ВОДУ ИЗ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ЛЕГКИХ И ЖЕЛУДКА.

Авторы:  
Филиппенко Е. Н.  
Макаров В. В.  
Масляковский Г. И.

# Оказание помощи пострадавшим на воде



## ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ



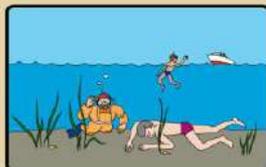
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ЛЮБЫЕ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА!



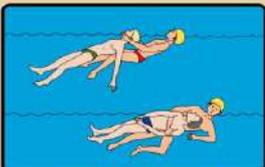
НЕ ОТПЛЫВАЙТЕ ОТ ПЕРЕВЕРНУВШЕЙСЯ ЛОДКИ ДО ПРИВЬИТИЯ ПОМОЩИ!



ПОДНИМАЙТЕ ТОНУЩЕГО ИЗ ВОДЫ ТОЛЬКО С КОРМОВОЙ ЧАСТИ СПАСАТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА!



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПОПЫТОК ДОСТАТЬ УТОНУВШЕГО СЪ ДНА. ЭТО НУЖНО ДЕЛАТЬ 10 МИНУТ С МОМЕНТА ЕГО ПОГРУЖЕНИЯ.



НЕ ДАВАЙТЕ УТОПАЮЩЕМУ СХВАТИТЬ ВАС. ПРИ ВЪЕЗДНОМ УТОПАЮЩЕГО СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ЕГО ГОЛОВА ВСЕ ВРЕМЯ НАХОДИЛАСЬ НАД ВОДОЙ.



ДОСТАВИВ ПОСТРАДАВШЕГО НА БЕРЕГ ОЧИСТИТЕ ЕМУ ПОЛОСТЬ РТА И УДАЛИТЕ ВОДУ ИЗ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ЛЕГКИХ И ЖЕЛУДКА.

Авторы:  
Филанович Е. Н.  
Макаров В. В.  
Масляков Г. И.



## ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ЛЮБЫЕ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА!



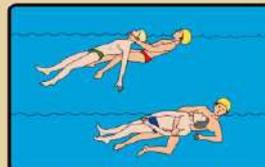
НЕ ОТПЛЫВАЙТЕ ОТ ПЕРЕВЕРНУВШЕЙСЯ ЛОДКИ ДО ПРИВЬИТИЯ ПОМОЩИ!



ПОДНИМАЙТЕ ТОНУЩЕГО ИЗ ВОДЫ ТОЛЬКО С КОРМОВОЙ ЧАСТИ СПАСАТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА!



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПОПЫТОК ДОСТАТЬ УТОНУВШЕГО СЪ ДНА. ЭТО НУЖНО ДЕЛАТЬ 10 МИНУТ С МОМЕНТА ЕГО ПОГРУЖЕНИЯ.



НЕ ДАВАЙТЕ УТОПАЮЩЕМУ СХВАТИТЬ ВАС. ПРИ ВЪЕЗДНОМ УТОПАЮЩЕГО СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ЕГО ГОЛОВА ВСЕ ВРЕМЯ НАХОДИЛАСЬ НАД ВОДОЙ.



ДОСТАВИВ ПОСТРАДАВШЕГО НА БЕРЕГ ОЧИСТИТЕ ЕМУ ПОЛОСТЬ РТА И УДАЛИТЕ ВОДУ ИЗ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ЛЕГКИХ И ЖЕЛУДКА.

Авторы:  
Филанович Е. Н.  
Макаров В. В.  
Масляков Г. И.

# Оказание помощи пострадавшим на воде



## ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ



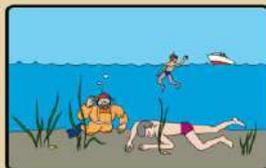
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ЛЮБЫЕ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА!



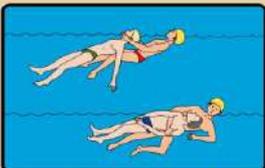
НЕ ОТПЛЫВАЙТЕ ОТ ПЕРЕВЕРнувшейся ЛОДКИ ДО ПРИВЛЕЧЕНИЯ ПОМОЩИ!



ПОДНИМАЙТЕ ТОНУЩЕГО ИЗ ВОДЫ ТОЛЬКО С КОРМОВОЙ ЧАСТИ СПАСАТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА!



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПОПЫТОК ДОСТАТЬ УТОПАЮЩЕГО СЪ ДНА. ЭТО НУЖНО ДЕЛАТЬ 10 МИНУТ С МОМЕНТА ЕГО ПОГРУЖЕНИЯ.



НЕ ДАВАЙТЕ УТОПАЮЩЕМУ СХВАТИТЬ ВАС. ПРИ Выходивше УТОПАЮЩЕГО СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ЕГО ГОЛОВА ВСЕ ВРЕМЯ НАХОДИЛАСЬ НАД ВОДОЙ.



ДОСТАВИВ ПОСТРАДАВШЕГО НА БЕРЕГ ОЧИСТИТЕ ЕМУ ПОЛОСТЬ РТА И УДАЛИТЕ ВОДУ ИЗ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ЛЕГКИХ И ЖЕЛУДКА.

Авторы:  
Филиппенко Е. Н.  
Макаров В. В.  
Масляков Г. И.



## ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ЛЮБЫЕ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА!



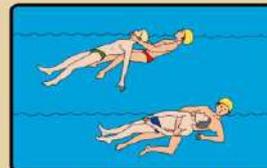
НЕ ОТПЛЫВАЙТЕ ОТ ПЕРЕВЕРнувшейся ЛОДКИ ДО ПРИВЛЕЧЕНИЯ ПОМОЩИ!



ПОДНИМАЙТЕ ТОНУЩЕГО ИЗ ВОДЫ ТОЛЬКО С КОРМОВОЙ ЧАСТИ СПАСАТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА!



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПОПЫТОК ДОСТАТЬ УТОПАЮЩЕГО СЪ ДНА. ЭТО НУЖНО ДЕЛАТЬ 10 МИНУТ С МОМЕНТА ЕГО ПОГРУЖЕНИЯ.



НЕ ДАВАЙТЕ УТОПАЮЩЕМУ СХВАТИТЬ ВАС. ПРИ Выходивше УТОПАЮЩЕГО СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ЕГО ГОЛОВА ВСЕ ВРЕМЯ НАХОДИЛАСЬ НАД ВОДОЙ.



ДОСТАВИВ ПОСТРАДАВШЕГО НА БЕРЕГ ОЧИСТИТЕ ЕМУ ПОЛОСТЬ РТА И УДАЛИТЕ ВОДУ ИЗ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ЛЕГКИХ И ЖЕЛУДКА.

Авторы:  
Филиппенко Е. Н.  
Макаров В. В.  
Масляков Г. И.

## Меры безопасности

### на водоемах в период купального сезона

**Нарушение правил купания и плавания ведет к несчастным случаям, к гибели на воде.**



Первое купание нужно начинать в безветренную солнечную погоду при температуре воды 18°-20°. В воде не следует оставаться более 1-5 минут. Длительность времени последующих купаний можно доводить до 15 минут. Купаться рекомендуется два раза в сутки – утром и вечером, в заведомо безопасных или специально отведенных для этого местах.

Вода в выбранном для купания месте должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям и т.п.

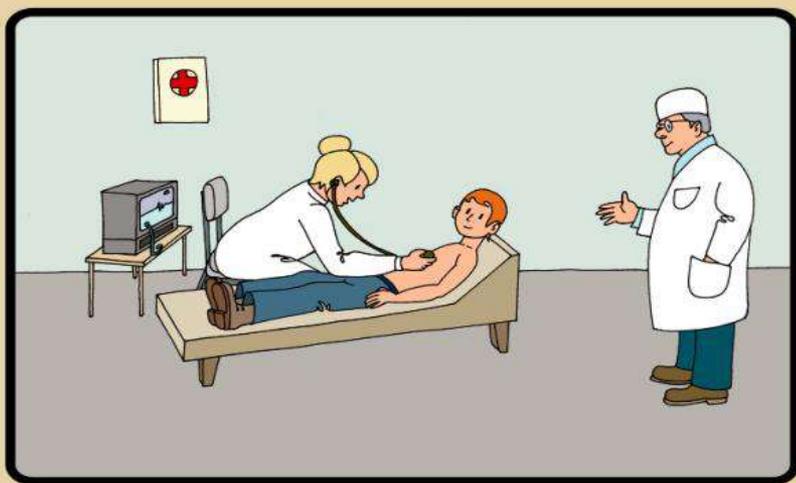
Нырять можно лишь в местах, специально для этого отведенных и оборудованных. Прыгать головой в воду с плавучих сооружений опасно, так как под водой могут быть опасные для жизни предметы.

- Очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. «Пьяный в воде – наполовину утопленник» – говорит мудрая народная пословица.

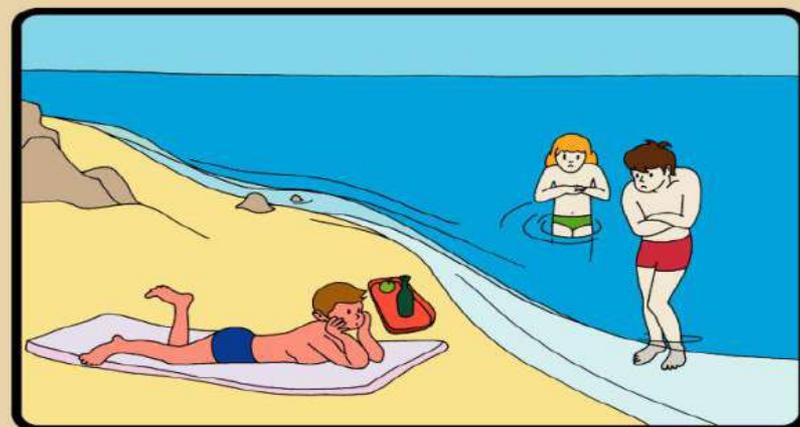
- Большую опасность представляет собой купание и плавание с досками, бревнами, надутыми резиновыми автомобильными камерами и надувными средствами.



# Что должен знать каждый школьник о мерах безопасности при купании



**ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ПОСЕТИТЕ ВРАЧА !**

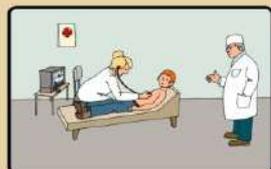


**НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ !  
ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 -  
- 2 ЧАСА !  
НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ : воды - ниже 18<sup>о</sup>  
воздуха - ниже 22<sup>о</sup>**

# Что должен знать каждый школьник о мерах безопасности при купании



## ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ШКОЛЬНИК О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ



ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЕТИТЕ ВРАЧА!



НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ! ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 - 2 ЧАСА!  
НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ: зимой - ниже 18°  
летом - ниже 22°



КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ, НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ! БЕРЕГИТЕСЬ ВОЛНЫ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОВРАВИСТЫХ БЕРЕГОВ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОЛОНЕННЫХ И ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ!

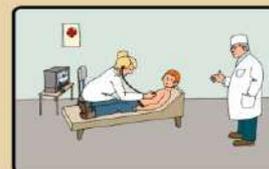


НЕ ПОДПЛАВЬАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ. НЕ ВЗБИРАЙТЕСЬ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ!

Авторы:  
Филиппов Е. Н.  
Макаров В. Ф.  
Максимов Г. И.



## ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ШКОЛЬНИК О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ



ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЕТИТЕ ВРАЧА!



НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ! ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 - 2 ЧАСА!  
НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ: зимой - ниже 18°  
летом - ниже 22°



КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ, НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ! БЕРЕГИТЕСЬ ВОЛНЫ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОВРАВИСТЫХ БЕРЕГОВ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОЛОНЕННЫХ И ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ!



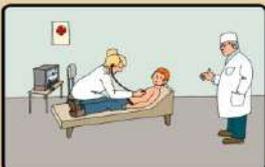
НЕ ПОДПЛАВЬАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ. НЕ ВЗБИРАЙТЕСЬ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ!

Авторы:  
Филиппов Е. Н.  
Макаров В. Ф.  
Максимов Г. И.

# Что должен знать каждый школьник о мерах безопасности при купании



## ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ШКОЛЬНИК О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ



ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЕТИТЕ ВРАЧА!



НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ!  
ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 - 2 ЧАСА!  
НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ: зимой - ниже 18°C  
летом - ниже 22°C



КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ,  
НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ!  
БЕРЕГИТЕСЬ ВОЛНЫ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОВРАВИСТЫХ БЕРЕГОВ  
С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОЛОЧЕННЫХ И  
ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ!

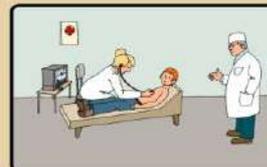


НЕ ПОДПЛАВЬАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ.  
НЕ ВЗБИРАЙТЕСЬ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ  
ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ!

Авторы:  
Филиппов Е. Н.  
Маслов В. Ф.  
Максимов Г. И.



## ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ШКОЛЬНИК О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ



ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЕТИТЕ ВРАЧА!



НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ!  
ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 - 2 ЧАСА!  
НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ: зимой - ниже 18°C  
летом - ниже 22°C



КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ,  
НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ!  
БЕРЕГИТЕСЬ ВОЛНЫ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОВРАВИСТЫХ БЕРЕГОВ  
С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОЛОЧЕННЫХ И  
ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ!



НЕ ПОДПЛАВЬАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ.  
НЕ ВЗБИРАЙТЕСЬ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ  
ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ!

Авторы:  
Филиппов Е. Н.  
Маслов В. Ф.  
Максимов Г. И.

## Как избежать озноба и судорог во время купания

- Купаясь и плавая, нельзя допускать наступления озноба, который характеризуется сужением сосудов, кожа при этом бледнеет, губы синеют. Для преодоления такого состояния организма надо прекратить купание и, посредством энергичного растирания тела полотенцем, добиться согревания кожи.

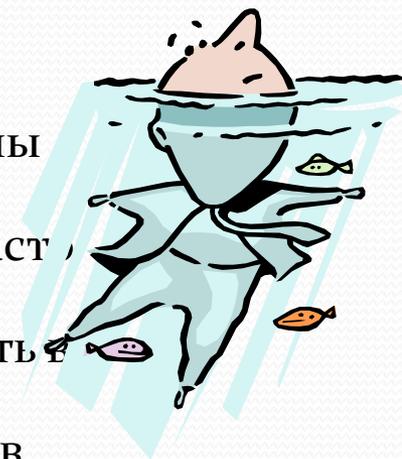
- Причинами судорог являются:

- переохлаждение пловца в воде;
- переутомление мышц, вызванное их длительной работой без расслабления, однообразность стиля и способа плавания;
- ощущение пловцом резкого снижения температуры воды.
- купание незакалённого пловца в воде с низкой температурой;
- предрасположенность пловца к судорогам.

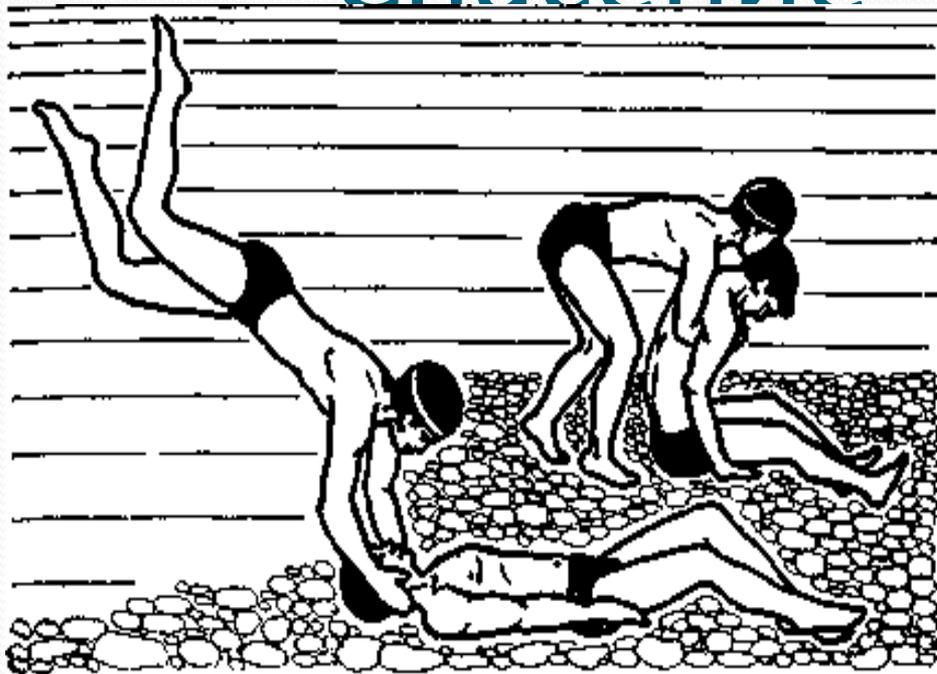


# судорог

- Переменить стиль плавания, а при возможности выйти из воды.
- Для устранения судорог надо расслабить сокращающиеся мускулы путем растирания сведенной мышцы.
- Судороги мышц пальцев рук прекращаются, если энергично и часто разжимать и сжимать пальцы в кулак.
- При судорогах кисти рук их надо энергично сгибать и разгибать в суставе.
- Судороги руки можно устранить сгибанием и разгибанием руки в локте.
- При судорогах мышц живота сгибать и разгибать колени, подтягивая их к животу.
- Судороги в икрах и большом пальце ноги устраняются, если одной рукой держаться за пальцы ноги, а другой нажимать на колено и таким образом выпрямлять ногу.
- Если судороги схватили лодыжки, надо сгибать и разгибать ноги.
- **Но лучше всего – иметь при себе «английскую» булавку. Даже один её укол бывает спасает жизнь.**



# Спасение утопающих

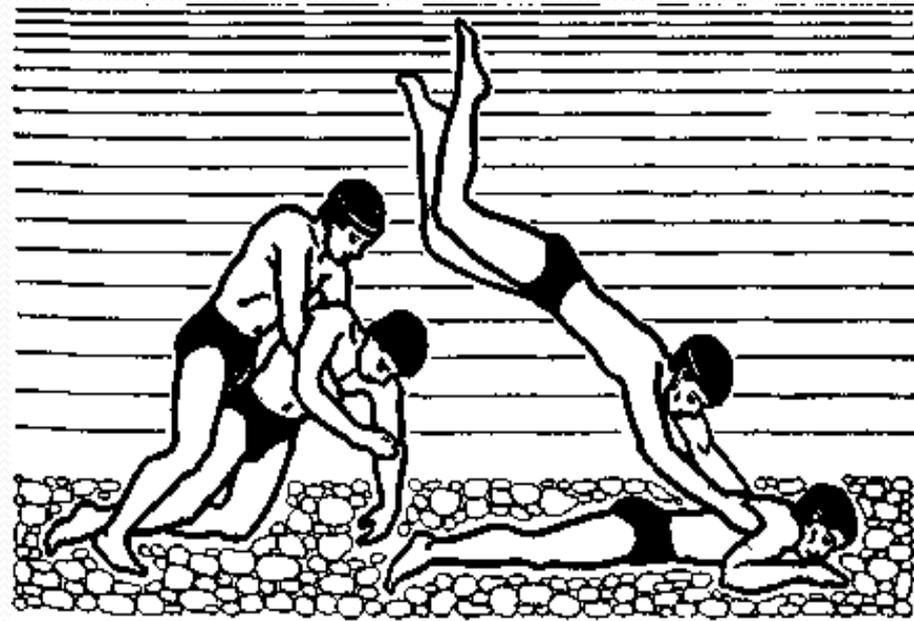


Если утонувший лежит на грунте лицом вверх, то спасающий подплывает к нему со стороны головы и приподнимает. Затем, взяв под мышки утонувшего, энергично отталкивается от дна, всплывает на поверхность воды и буксирует его.

# Спасение утопающих

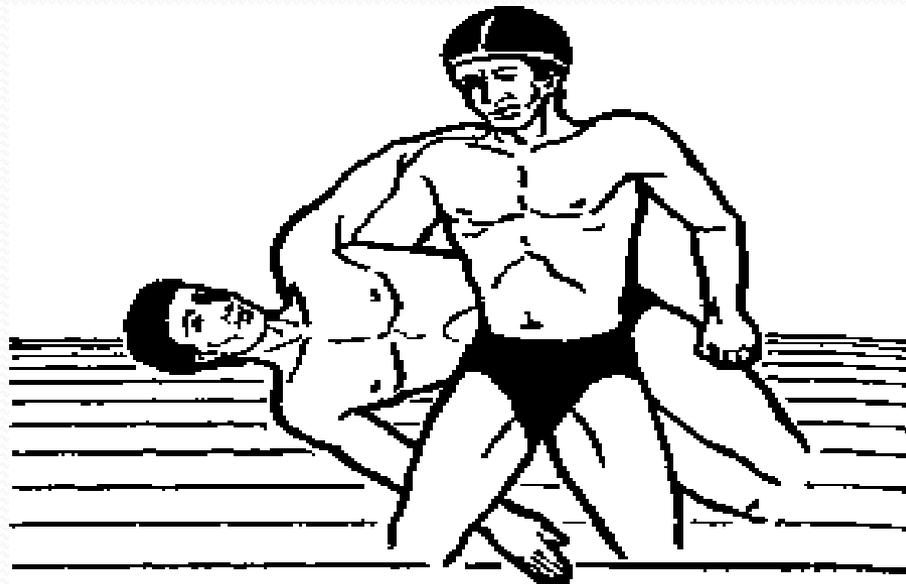
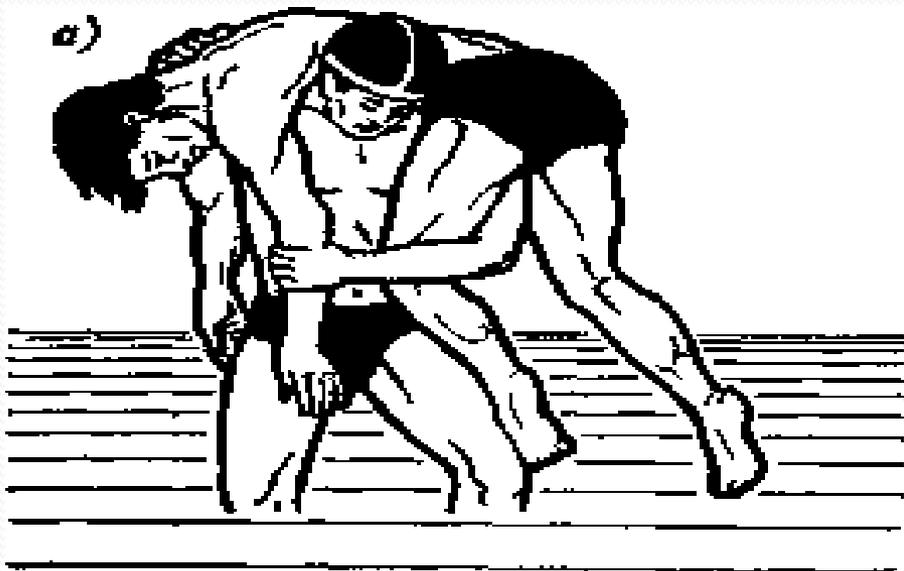
Если утонувший лежит на грунте лицом вниз, то спасатель приближается к нему со стороны ног, подхватывает подмышки и, приподняв, энергично отталкивается от дна.

Всплыв на поверхность воды, спасатель буксирует пострадавшего к берегу, катеру, шлюпке.

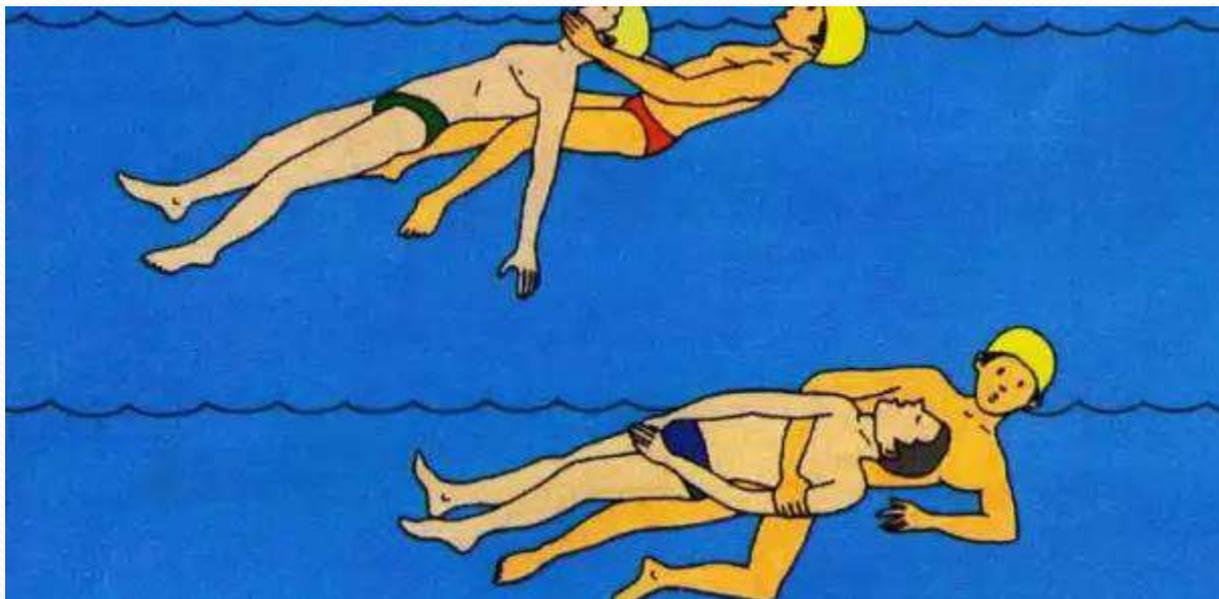


# Спасение утопающих

Выносить из воды пострадавшего удобнее с упором на плечи или на бедра.



# КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ УТОПАЮЩЕМУ



**Используйте для спасения лодку, веревку, спасательный круг или подручные средства. Успокойте и ободрите пловца, заставьте его держаться за плечи спасателя. Если он не контролирует свои действия, то, подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортируйте его к берегу. Если утопающему удалось схватить Вас за руку, шею или ноги, немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего Вас отпустить. Если утопающий находится без сознания, транспортируйте его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.**

**Вытащив потерпевшего на берег, окажите первую медицинскую помощь и отправьте в лечебное учреждение при первой возможности.**