



РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-  
ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

«ОСВОД»

МОГИЛЕВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Начинайте купание в солнечную погоду при температуре воды 18-20°C, воздуха 20-25°C.

Выбирайте для купания безопасные, а лучше специально отведенные для этого места.

Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса.

Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным явлениям.

Не купайтесь натошак и раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

Не входите и не ныряйте в воду в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, а также при ознобе, общем недомогании.

Не оставляйте детей у водоемов и на воде до 14 лет без присмотра.

При заплывах умейте правильно рассчитывать свои силы.

Попав в сильное течение, не плывите против него, а используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.

Оказавшись в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону по течению, всплывите на поверхность.

При судорогах измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы, ускорения их расслабления и плывите к берегу.

### ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;
- купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;
- прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок, подплывать близко к идущим судам;
- допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения;
- подавать ложные сигналы бедствия;
- перемещаться в лодке с места на место при катании;
- использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и другие вспомогательные средства;
- загрязнять и засорять водоемы;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- купаться в темное время суток.

### СПОСОБЫ СПАСАНИЯ ВПЛАВЬ



#### БУКСИРОВКА СПОСОБОМ «МОРСКОЙ ЗАХВАТ»

Спасатель просовывает правую (левую) руку под мышку правой (левой) руки потерпевшего и за спиной захватывает выше локтя его другую руку, прижимает к себе и транспортирует, работая ногами и свободной рукой без выноса ее на поверхность.



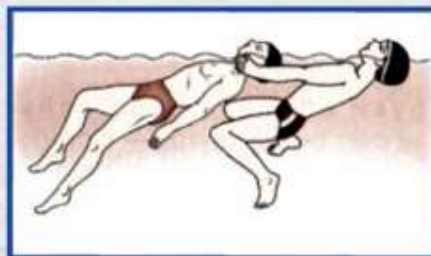
#### БУКСИРОВКА СПОСОБОМ «ЗАХВАТ ПОД РУКИ»

Спасатель проводит свою правую (левую) руку под правую (левую) руку потерпевшего, берет его за вторую руку выше локтевого сгиба, прижимает к себе и транспортирует, работая ногами и свободной рукой.



#### БУКСИРОВКА С ПОДДЕРЖКОЙ ПОД МЫШКИ

Спасатель поддерживает потерпевшего под мышки и транспортирует его, плывя на спине при помощи ног.



#### БУКСИРОВКА С ПОДДЕРЖКОЙ ПОД ГОЛОВУ

Спасатель поддерживает потерпевшего за голову (большие пальцы находятся на щеках, остальные – под нижней челюстью спасаемого) и, плывя на спине при помощи ног, транспортирует его, приподнимая лицо над водой.

ТЕЛЕФОНЫ  
СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ: **101, 112**





РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-  
ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ОСВОД»

МОГИЛЕВСКАЯ  
ОБЛАСТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

# ОБРАЩЕНИЕ



**РОДИТЕЛИ!**

**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ  
У ВОДЫ ДЕТЕЙ  
БЕЗ ПРИСМОТРА!**

**БЕРЕГИТЕ  
СЕБЯ И ДЕТЕЙ  
У ВОДОЕМА!**

**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!**



**НИ ОДНОЙ ЖЕРТВЫ ВОДЕ!**