



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

---

## **Правила безопасного поведения на водоемах**

В летний период жары и отпусков каждый горожанин стремится на природу, чтобы искупаться раз-другой в подходящем водоёме. Но нередко обычное купание оборачивается трагедией.

Главной причиной возникновения несчастных случаев на воде можно назвать отсутствие культуры безопасности у населения и незнание простейших правил поведения на воде.

Знание правил и умение оказать первую помощь пострадавшему необходимы для каждого отдыхающего.

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Купаться следует в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях. Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга. В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги. При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавка, щепка, острый камень и др.). Не подплывайте близко к идущим судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт. Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др. Не оставляйте возле воды малышей. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму. Очень осторожно плавайте на надувных матрацах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потере плавучести. Не используйте гребные и моторные плавсредства, водные велосипеды и мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны. Не заплывайте в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы. Вы рискуете пострадать от действий недисциплинированного или невнимательного владельца скоростного моторного плавсредства.

## ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ НА ВОДЕ.

Если пострадавший находится без сознания, умейте оказать ему первую помощь.

