



**Центр ГИМС МЧС РОССИИ по Тверской области  
Напоминает  
Правила поведения у водоема**

**Чтобы с пользой для здоровья отдохнуть у воды, надо научиться общаться с водой. Запомните и всегда выполняйте следующие правила безопасности!**

- 1. Рекомендуется купаться не ранее чем через 1,5 часа после еды;**
- 2. Каждый житель города и сельской местности должен знать особенности и опасные места водоемов, в которых они купаются;**
- 3. Нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, коряги, осколки стекла, технический мусор;**
- 4. Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;**
- 5. Нельзя отплывать далеко от берега на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – «плавсредство» может порваться, человек внезапно окажется в воде, а это опасно даже для умеющих хорошо плавать;**
- 6. Нельзя купаться в ненастную погоду;**
- 7. Если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть против реки, нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;**
- 8. Если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;**
- 9. Если свело судорогой мышцы, постарайтесь растереть их, ложитесь на спину и плывите к берегу;**
- 10. Не стесняйтесь позвать на помощь, но и не подавайте крики ложной тревоги.**

**Желаем Вам приятного, здорового и безопасного отдыха !**



# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



ПЕРЕД  
КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ  
ПОСЕТИТЕ ВРАЧА



НЕ КУПАЙТЕСЬ В  
НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ



НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ И  
НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ



НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К  
ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ



НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ  
ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА



НЕ КУПАЙТЕСЬ В  
ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ

## СПАСЕНИЕ НА ВОДЕ И ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ



ТЕХНИКА РЕАНИМАЦИИ

ИСКУССТВЕННАЯ ВЕНТИЛЯЦИЯ  
ЛЕГКОХ



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ  
ПОПЫТОК ДОСТАТЬ  
УТОНУВШЕГО СО ДНА

НЕ ДАВАЙТЕ  
УТОПАЮЩЕМУ СХВАТИТЬ  
ВАС

НА БЕРЕГУ УДАЛИТЕ У  
ПОСТРАДАВШЕГО ВОДУ  
ИЗ ЛЕГКИХ

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ КАТАНИИ НА ЛОДКАХ И КАТЕРАХ



НЕ ПРЫГАЙТЕ С БОРТОВ  
ЛОДОК И КАТЕРОВ



НЕ ПЕРЕПРЫГИВАЙТЕ  
ИЗ ЛОДКИ В ЛОДКУ



НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ  
ЛОДКИ И КАТЕРА



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ  
СПАСЕНИЯ ЛЮБЫЕ  
ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА

УКАЗАНИЯ ИНСПЕКТОРОВ  
ГИМС, СПАСАТЕЛЕЙ,  
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ  
И ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ В  
ЧАСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
БЕЗОПАСНОСТИ ЛЮДЕЙ И  
ПОДДЕРЖАНИЯ

ПРАВОПОРЯДКА НА  
ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ И  
ПЛЯЖАХ ЯВЛЯЮТСЯ  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫМИ ДЛЯ  
ВСЕХ ГРАЖДАН !!

ТЕЛЕФОНЫ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ : 01, 101, 112