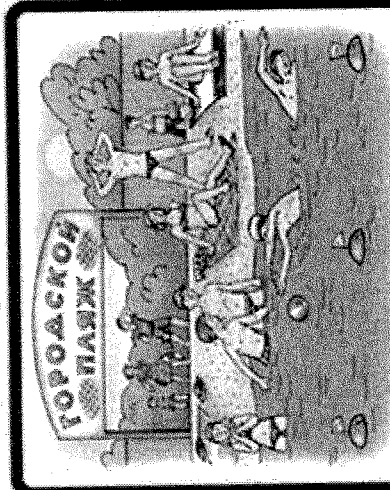
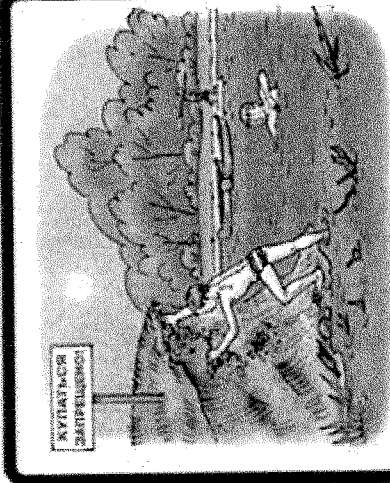


# АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ: ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

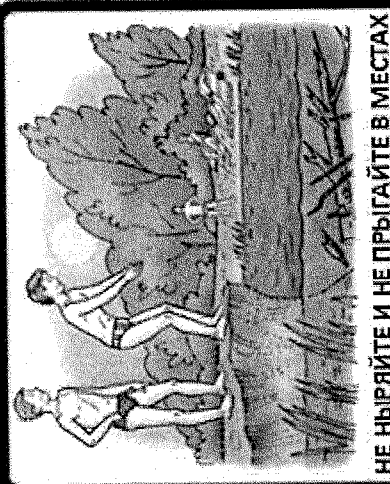
## Общие правила безопасного поведения на воде



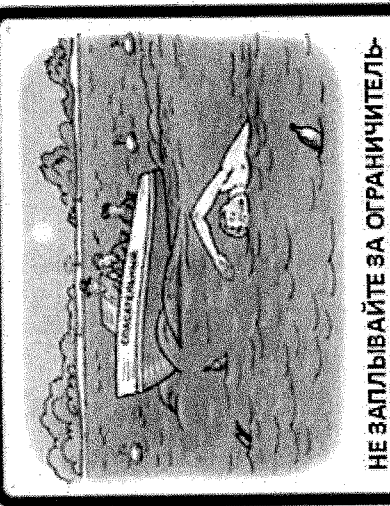
КУПАТЬСЯ МОЖНО ТОЛЬКО  
В УСТАНОВЛЕННЫХ МЕСТАХ,  
НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ.



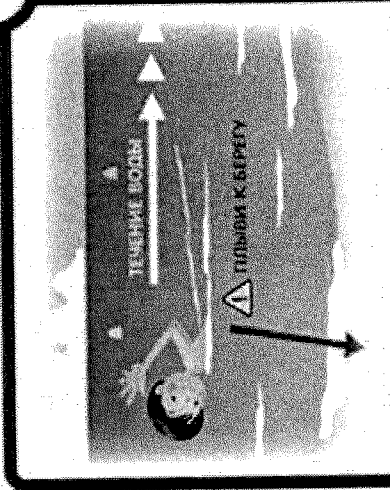
НЕ КУПАЙТЕСЬ В НЕИЗВЕСТНЫХ  
И НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ  
ДЛЯ ЭТОЙ ЦЕЛИ ВОДОЁМАХ.



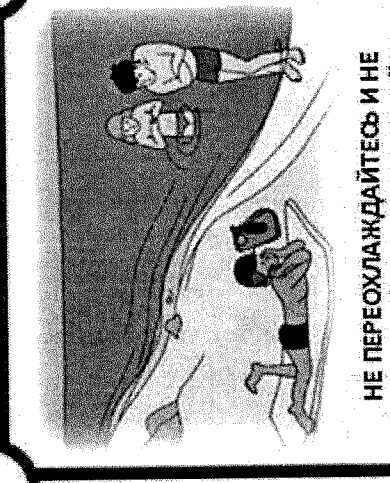
НЕ НЫРЯЙТЕ И НЕ ПРЫГАЙТЕ В МЕСТАХ  
С НЕИЗВЕСТНЫМ РЕЛЬЕФОМ ДНА. НЕ  
СТОЙТЕ И НЕ ИГРАЙТЕ В ТЕХ МЕСТАХ,  
ОТКУДА МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ.



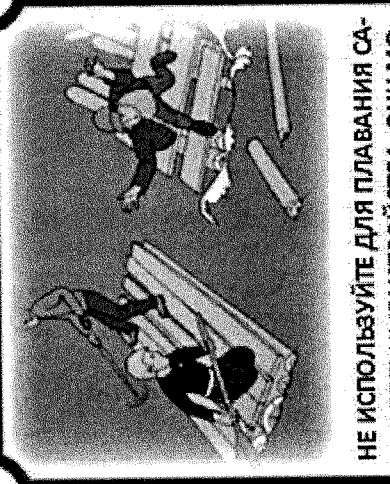
НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ЗА ОГРАНИЧИТЕЛЬ-  
НЫЕ ЗНАКИ МЕСТ, ОТВЕДЕННЫХ ДЛЯ  
КУПАНИЯ! НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К СУДАМ,  
ВЕСЕЛЬНЫМ ЛОДКАМ, БАРЖАМ.



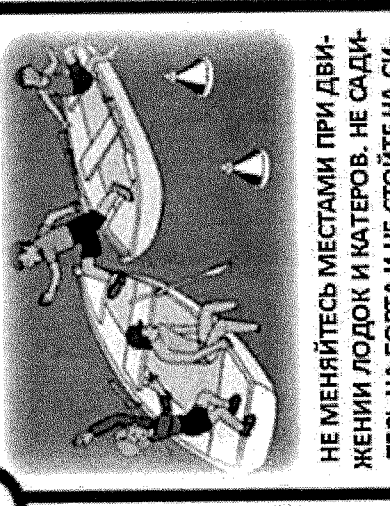
НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ,  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕГО, ЧТОБЫ ПРИБЛИ-  
ЗИТЬСЯ К БЕРЕГУ. НЕ КУПАЙТЕСЬ  
В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ.



НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ  
ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ. ПОСЛЕ ПРИЁМА  
ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5-2 ЧАСА.  
НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ  
ВОДЫ НИЖЕ 18°, ВОЗДУХА НИЖЕ 22°.



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ СА-  
МОДЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА. ОНИ МО-  
ГУТ ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ! НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ  
ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ МА-  
ТРАСАХ, АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ.

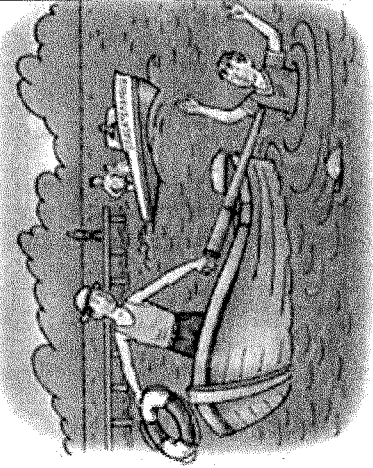


НЕ МЕНЯЙТЕСЬ МЕСТАМИ ПРИ ДВИ-  
ЖЕНИИ ЛОДОК И КАТЕРОВ. НЕ САДИ-  
ТЕСЬ НА БОРТА И НЕ СТОЙТЕ НА СИ-  
ДЕНЬЯХ! НЕ ПРЫГАЙТЕ С БОРТОВ. НЕ  
ОТПЛЫВАЙТЕ ОТ ПЕРЕВЕРНУВШЕЙСЯ  
ЛОДКИ ДО 122-1/467-23-20320038 ЦДЦ.

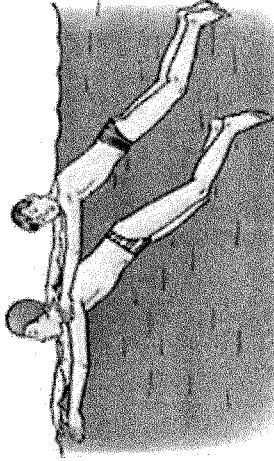
## Оказание помощи терпящим бедствие на воде



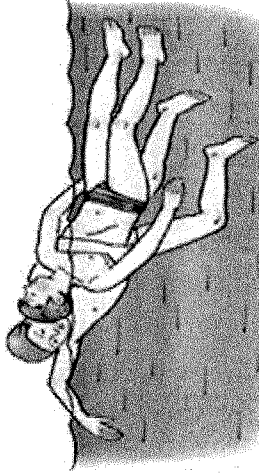
ЕСЛИ ПРИ ПЛАВАНИИ СВЕЛО НОГУ, ТО НЕОБХОДИМО НА СЕКУНДУ ПОГРУЗИТЬСЯ С ГОЛОВОЙ В ВОДУ, РАСПРЯМИВ НОГУ, СИЛЬНО ПОТЯНУТЬ РУКОЙ СТУПНЮ НА СЕБЯ ЗА БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ



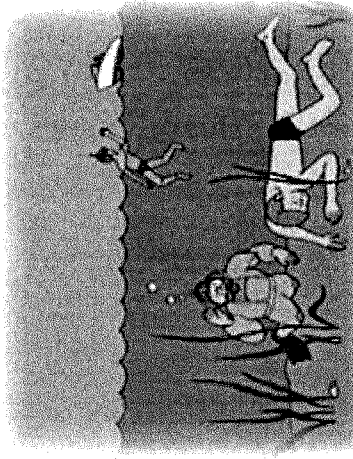
ЕСЛИ ТОНУЩИЙ МОЖЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО ОСТАВАТЬСЯ НА ПОВЕРХНОСТИ ВОДЫ, ДОСТАТОЧНО БРОСИТЬ ЕМУ СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ, ЗА КОТОРЫЙ ОН МОЖЕТ ДЕРЖАТЬСЯ, ПОКА К НЕМУ НЕ ПОДПЛИВЁТ СПАСАТЕЛЬ.



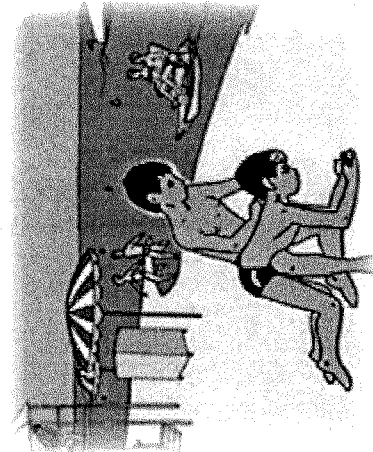
ЕСЛИ ВЫ ХОРОШИЙ ПЛОВЕЦ, ТАКОЙ СПОСОБ ТРАНСПОРТИРОВКИ ПОСТРАДАВШЕГО В ВОДЕ НАИБОЛЕЕ ПРИЕМЛЕМ. НЕ ДАВАЙТЕ УТОПАЮЩЕМУ СХВАТИТЬ ЗА ВАС.



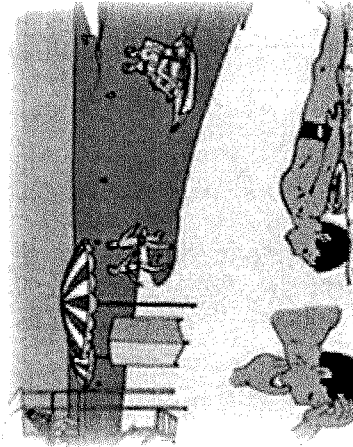
ПОДПЛЫВАТЬ К ТОНУЩЕМУ СЛЕДУЕТ ОСТОРОЖНО. БРАТЬ УТОПАЮЩЕГО БЕЗОПАСНЕЕ ВСЕГО СЗАДИ ПОД МЫШКИ И, ПОДДЕРЖИВАЯ ЕГО ЛИЦО НАД ВОДОЙ, ПЛЫТЬ К БЕРЕГУ.



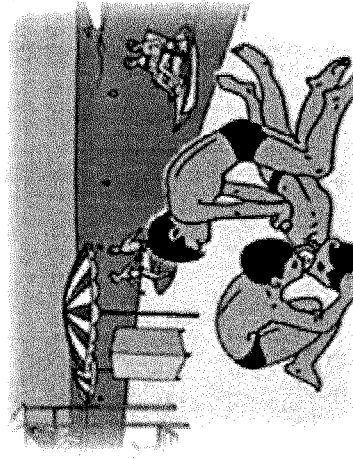
НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПОПЫТОК ДОСТАТЬ УТОНУВШЕГО СО ДНА. ЭТО НУЖНО ДЕЛАТЬ 10 МИНУТ СМОМЕНТА ЕГО ПОГРУЖЕНИЯ. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ — ПОСТРАДАВШЕЙ В СОЗНАНИИ: СНЯТЬ МОКРУЮ ОДЕЖДУ, ПЕРЕОДЕТЬ



В СУХОЕ БЕЛЬЁ; ТЕПЛО УКУТАТЬ; НАПОИТЬ ГОРЯЧИМ ЧАЕМ ИЛИ КОФЕ. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ — ПОСТРАДАВШЕЙ БЕЗ СОЗНАНИЯ: ОЧИСТИТЬ ПОЛОСТЬ РТА ОТ ИЛА И ТИНЫ. УДАЛИТЬ ИЗ ДЫ-



ХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ И ЖЕЛУДКА ВОДУ. СТАТЬ НА ОДНО КОЛЕНО, ПОЛОЖИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО ЖИВОТОМ НА СВОЁ БЕДРО, НАДАВЛИВАЯ НА СПИНУ ПОСТРАДАВШЕГО, СЖИМАТЬ ЕГО ГРУДЬ.



ПОСЛЕ ТОГО КАК ВОДА ВЫТЕЧЕТ, ПОСТРАДАВШЕГО УЛОЖИТЬ НА СПИНУ. ЕСЛИ НОРМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ НЕ ВОССТАНОВИЛОСЬ — СДЕЛАТЬ ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ.