

**Если начали покрываться
«ГУСИНОЙ КОЖЕЙ», а зубы
стали отбивать чечетку**

- Немедленно выйдите из воды, вытрясите воду из ушей и вытретесь насухо.

**Если у вас ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ
тела и сводит конечности,
а возможности немедленно
выйти из воды нет:**

- Измените стиль плавания - плывите на спине.
- При ощущении стягивания пальцев руки быстро, с силой сожмите кисть руки в кулак, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разожмите кулак.

- При судороге ноги погрузитесь на секунду в воду с головой и, выпрямив сведенную судорогой ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.
- При судороге икроножной мышцы согните, двумя руками обхватите стопу пострадавшей ноги и с силой подтяните стопу к себе.
- При судорогах мышц бедра обхватите рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потяните рукой с силой назад к спине.
- Произведите укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).

Помните,
что утонувшего
МОЖНО СПАСТИ,
если он пробыл
под водой
МЕНЕЕ 5 МИНУТ!

150
лет

РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
**«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ» (ОСВОД)**
Гомельская областная организация



Правила поведения на воде



+375 232 50-00-33 (ОСВОД)
101, 112 (МЧС)

УЧИТЕСЬ ПЛАВАТЬ И ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ

Отзвенел последний школьный звонок. Наступила долгожданная пора летних каникул. Многие школьники будут отдыхать у моря, озера, на реке или у иных водоемов. Но все ли ребята знают, как правильно себя вести на воде? Запомните наши советы и выполняйте их.

Выбирайте для купания только заведомо безопасные или специально отведенные для этого места (с пологим чистым дном, небольшим течением). Начинайте купание при температуре воздуха не ниже 20°C, а воды 18°C.

Не купайтесь сразу после еды, подождите час - полтора. Не заходите в воду разгоряченными, отдохните перед купанием.

Если вы еще не научились плавать или плохо плаваете, не заходите в воду глубже чем по пояс. Плавайте вдоль берега или по направлению к нему.

Не купайтесь при большой волне и не прыгайте в воду в незнакомых местах, где нам неизвестна глубина и где могут быть камни, коряги, железные прутья и другие посторонние предметы.

Избегайте переохлаждения и переутомления в воде (это может привести к судорогам и потере сознания); рассчитывайте свои силы.

При судорогах не теряйтесь. Измените способ плавания (желательно плыть на спине). Постарайтесь растянуть сведенные судорогой мышцы, не делайте резких движений.

Попав в сильное течение, не плывите против него.

Используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.

Оказавшись в водовороте, не теряйтесь. Глубоким вдохом наберите в легкие побольше воздуха, погрузитесь в воду, сделайте сильный рывок в сторону по течению и всплывайте на поверхность.

Не заплывайте за буйки и далеко от берега.

Не плавайте на надувных матрасах, автокамерах, досках, самодельных плотках.

Не подплывайте близко к идущим судам, вас может затянуть под винт.

Не допускайте шалостей в воде. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Не перегружайте лодку, не раскачивайте её наплаву, не прыгайте с нее в воду.



РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВО СПАСЕНИЯ НА ВОДАХ» (ОСВОД)
Гомельская областная организация

☎ +375 232 50-00-33 (ОСВОД) 101, 112 (МЧС)

**СОБЛЮДАЙТЕ
ОСТОРОЖНОСТЬ
на воде!**



Памятка школьнику

Полезная информация в наших соцсетях:
vk.com/gomel_osvod t.me/osvodgomel

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Разъясните вашему ребенку **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:**

- Купайся только в разрешенных местах.
- Не купайся в одиночку в незнакомом месте.
- Не заплывай за буйки.
- Пользуйся кругом только под присмотром взрослых.
- Держись поближе к берегу, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.
- Никогда не зови на помощь в шутку - в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что ты опять шутишь.
- Не шали в воде. Не окунай друзей с головой и не ставь им подножки.
- Не купайся подолгу, чтобы не переохладиться и не заболеть.
- Не стой на обрывистом берегу или на краю причала.
- Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь.
- Если кто-то тонет - брось ему спасательный круг или используй другое подручное средство.



НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ! **Если начали тонуть**

- Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох.
- Отдохнув, спокойно плывите к берегу.
- Зовите на помощь.
- Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде. Отдохните 2 - 3 минуты, лягте на спину, расправив ноги и руки, расслабьтесь, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.

Если у вас на глазах ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

- Бросьте ему спасательный круг (другое подручное средство).
- Ободрите его криком.
- Нырните под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (например, за волосы), плывите вместе с ним к берегу.
- Выйдя на сушу, поверните его голову на бок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос.
- Вызовите скорую помощь. ☎ **103**
- **Первая медицинская помощь извлеченному из воды без признаков жизни:** проведение искусственной вентиляции легких и непрямой (наружной) массаж сердца.