

## Меры безопасности населения при купании

- Начинайте купание в солнечную безветренную погоду при температуре 18-20 С, воздуха – 20-25 С.
- Выбирайте для купания безопасные, а лучше специально отведенные для этого места.
- Не имея 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 явлениями.
- Не купайтесь натощак и раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.
- Не выходите и не ныряйте в воду в возбужденном состоянии, после физической нагрузки, а также при ознобе, общем недомогании.
- Не оставляйте детей у водоёмов и на воде без присмотра взрослых.
- 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 уменьшить 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, катеров, лодок, плотов, 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 водоёмы.
- Купаться в состоянии алкогольного опьянения.

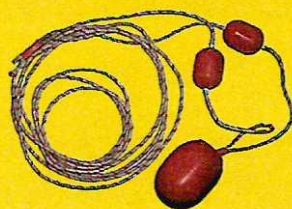
## СПОСОБЫ СПАСЕНИЯ ТЕРпяЩЕГО БЕДСТВУЕ

 <p><b>БУКСИРОВКА СПОСОБОМ «МОРСКОЙ ЗАХВАТ»</b> Спасатель просовывает правую (левую) руку под мышку правой (левой) руки потерпевшего и за спиной захватывает выше локтя его другую руку, помещает в себе и транспортирует, работая ногами и свободной рукой без выноса её на поверхность.</p>	 <p><b>БУКСИРОВКА СПОСОБОМ «ЗАХВАТ ПОД РУКИ»</b> Спасатель проводит свою правую (левую) руку потерпевшего, берет его за вторую выше локтевого сгиба, прижимает к себе и транспортирует, работая ногами и свободной рукой.</p>	 <p><b>ПОДАЧА СПАСАТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА (СПАСАТЕЛЬНОГО КРУГА, КОНЦА АЛЕКСАНДРОВА)</b></p>
 <p><b>БУКСИРОВКА С ПОДДЕРЖКОЙ ПОД ГОЛОВУ</b> Спасатель поддерживает потерпевшего за голову (ближние пальцы должны находиться на щеках, остальные – под нижней челюстью спасаемого), плывет на спине при помощи ног, транспортирует его, приподнимая лицо над водой.</p>	 <p><b>БУКСИРОВКА С ПОДДЕРЖКОЙ «ПОД МЫШКИ»</b> Спасатель поддерживает пострадавшего под мышки и транспортирует, плывет на спине при помощи ног.</p>	 <p><b>ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПУТЕМ ПОДАЧИ ШЕСТА, ВЕРВКИ, ЖЕРДИ И ДРУГИХ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ</b></p>

## СПАСАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА



СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ



КОНЕЦ АЛЕКСАНДРОВА



СПАСАТЕЛЬНЫЙ ЖИЛЕТ



СПАСАТЕЛЬНЫЙ НАГРУДНИК