

Инструкция по правилам безопасного поведения на водоемах и реках в летний период.

1. Входите в воду быстро, и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45–50 минут.
3. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько легких физических упражнений.
4. Не купайтесь больше 30 минут, если вода холодная, достаточно 5–6 минут.
5. При ушных заболеваниях, не прыгайте в воду головой вниз.
6. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
7. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.
8. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

1. Входить в воду разгоряченным (потным).
2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка отведенного для купания).
3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
4. Купаться при высокой волне.
5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находится другие пловцы.
6. Толкать товарища с вышки или с берега

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



Запрещено плавание
в судоходных местах!



Нырять с лодки
нельзя!

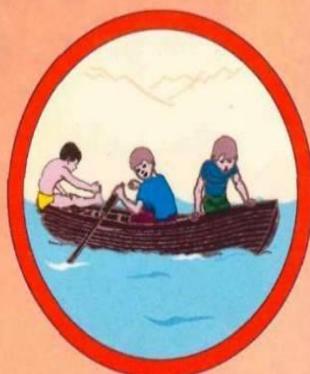


За буйки
не заплывать!



Не ныряйте
в незнакомом месте.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ВОДНЫМИ ОБЪЕКТАМИ ДЛЯ КУПАНИЯ



Не перегружайте
лодку.



Не пересекайте
курс.



Запрещается
употребление
спиртных напитков.



Пройдите
техосмотр.

ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ



Транспортировка
потерпевшего
с поддержкой
за волосы



Транспортировка
пострадавшего
за разноимённую руку



Выполнение
непрямого
массажа сердца



Выполнение
одновременно
массажа сердца
и искусственного
дыхания