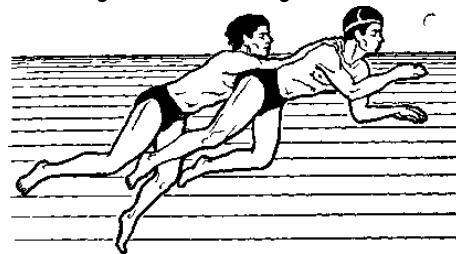


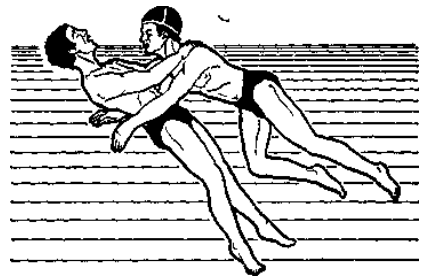
# СПОСОБЫ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ТОНУЩЕМУ

## Оказание помощи уставшему пловцу

**Способ первый.** Уставший пловец кладет вытянутые руки сзади на плечи спасателя, который буксирует его брассом на груди. При возможности пловец помогает, работая ногами.



### **Способ второй.**



Спасатель плывет к уставшему пловцу со стороны его ног. Пловец ложится на спину и кладет свободно выпрямленные руки на плечи спасающего. Ноги уставшего пловца широко раздвинуты, то бы не мешать движению рук и ног спасателя. Плывая брассом на груди, спасатель толкает вперед уставшего человека, но так, чтобы его рот и нос постоянно находились на поверхности воды.

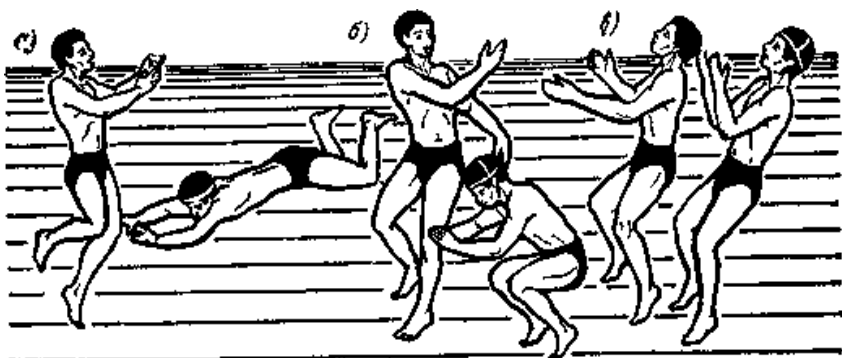
**Способ третий.** В том случае когда помощь оказывают два спасателя, терпящий бедствие располагается между ними, положив выпрямленные руки и ноги на плечи спасателей.



Спасатели плывут брассом. Ноги спасаемого должны быть расслаблены, чтобы не затруднять движения рук спасателя, находящегося сзади.

## Спасание тонущего

К тонущему человеку всегда следует подплывать сзади. Если сделать это невозможно, надо поднырнуть под тонущего, захватить левой рукой под колено его правую ногу, а ладонью правой руки сильно толкнуть левое колено спереди и развернуть тонущего спиной к себе. Этот прием применяют в случаях, когда пострадавший совершает беспорядочные движения или оказывает сопротивление спасателю. Оказавшись за спиной тонущего спасатель пропускает свою руку подмышку правой руки пострадавшего и, крепко захватив его руку и плечо, всплывает с ним на поверхность.

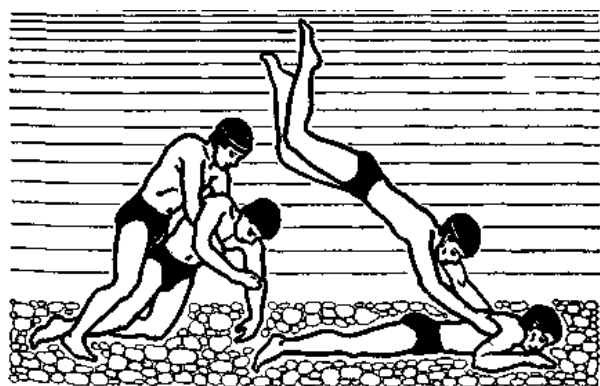


### **Меры, предупреждающие захват утопающим спасателя**

- a* - подплывание под водой;
- б* - поворачивание утопающего,
- в* - выход из воды за спиной спасаемого

# Подъем пострадавшего со дна водоема

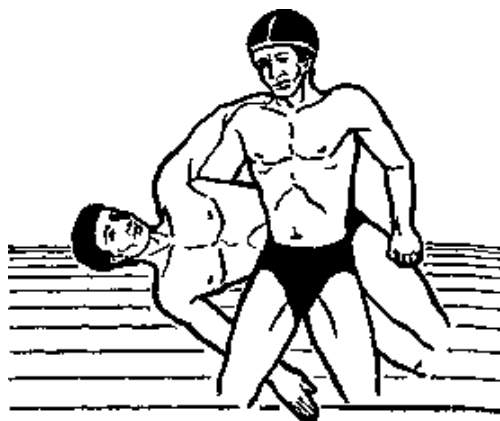
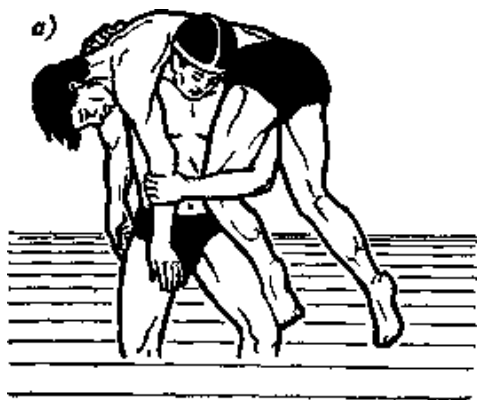
Если утонувший лежит на грунте лицом вверх, то спасающий подплывает к нему со стороны головы и приподнимает. Затем, взяв под мышки утонувшего, энергично отталкивается от дна, всплывает на поверхность воды и буксирует его.



Если утонувший лежит на грунте лицом вниз, то спасатель приближается к нему со стороны ног, подхватывает подмышки и, приподняв, энергично отталкивается от дна.

Всплыв на поверхность воды, спасатель буксирует пострадавшего к берегу, катеру, шлюпке.

Выносить из воды пострадавшего удобнее с упором на плечи или на бедра.



Достигнув берега, катера или шлюпки, спасатель немедленно приступает к оказанию первой помощи.

Иногда в воде может оказаться несколько человек. В таких условиях при спасении людей в первую очередь необходимо подать им доски, бревна, шесты, спасательные круги держащимся на воде, затем помочь людям, находящимся недалеко от берега. Тех, кто не может держаться на воде, спасают вплавь. Но при этом следует помнить, что спасти вплавь можно только по одному человеку.

# Памятка безопасности на воде

В летнее время, как взрослым, так и детям хочется освежиться и расслабиться, окунувшись в теплую воду. Это, безусловно, очень полезно для здоровья, но нужно помнить о некоторых мерах предосторожности, которые помогут обеспечить безопасность.

- Желательно плавать в таких местах, которые специально для этого предназначены;
- Ни в коем случае не ныряйте в незнакомых местах, особенно в тех водоемах, которые находятся вблизи населенных пунктов. Невозможно предугадать, какое там дно и чем это грозит ныряльщику;



- В воде старайтесь избегать вертикального положения и не ходите по дну: Вы можете порезать ноги об острые камни, мусор и т.д.;
- Не стоит использовать в качестве плавательного средства самодельные устройства. Они могут перевернуться, утонуть, сломаться, что несет большую опасность для человека;
- Плавая на матрасах, кругах, ни в коем случае не отдаляйтесь от берега на слишком большие расстояния (свыше 50 метров). Течение может вынести Вас достаточно далеко;
- Если Вас несет течением, то не старайтесь ему сопротивляться: просто постепенно приближайтесь к берегу;
- Если Вы плавали на лодке, и она перевернулась, то не отплывайте от нее, а старайтесь использовать для того, чтобы остаться на воде;
- При катании на лодке или прогулочном катере, необходимо использовать основное средство безопасности – спасательный жилет;
- Купаться в воде нужно при оптимальной температуре, желательно утром и вечером, когда солнечная активность невелика и нет риска перегрева, теплового удара и т.д. После долгого пребывания на солнце, входить в воду нужно постепенно, так как резкая смена температур может вызвать судорогу мышц, спазм дыхания, другие негативные последствия;
- Ни в коем случае не погружайтесь в воду в состоянии алкогольного опьянения или в болезненном состоянии.

## ПАМЯТКА

### населению по оказанию помощи людям, терпящим (потерпевшим) бедствие на воде

#### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК?**

Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг можно бросить на 20-25 метров. Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь?

Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь. Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет, обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно.

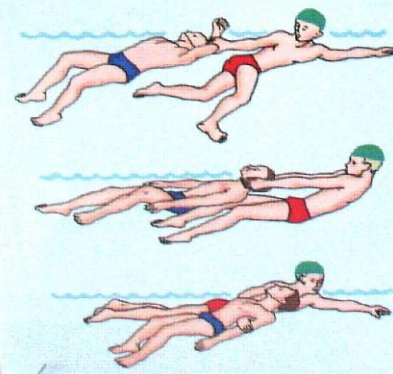
Коротко техника спасания выглядит так. Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классическим - за волосы), транспортировать к берегу. Если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте – инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни.

Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

#### Способы транспортировки утопающего

Чтобы утопающий не смог сковать действия спасателя, подплывать к нему нужно сзади. При транспортировке пострадавшего важно, чтобы его рот находился над водой и он мог бы дышать



## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить (пальцами, повернув голову человека на бок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей и начните делать искусственно дыхание.



Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массаж сердца. Хорошо, если помощь оказывают двое.



Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем – массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим действиям организм еще может жить.



Разумеется, приемы оживления и спасания совсем непросто применять без практики, и надо бы таким вещам учиться заранее. Но даже если у вас нет никакой подготовки – действуйте! Надо использовать любой шанс.

**«112» - ЕДИНЬЙ ТЕЛЕФОН СПАСЕНИЯ**



## ПАМЯТКА населению по правилам безопасного поведения на воде

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.



Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19<sup>0</sup>С, воздуха 20-25<sup>0</sup>С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.



**При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:**

1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.



4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

5. Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).

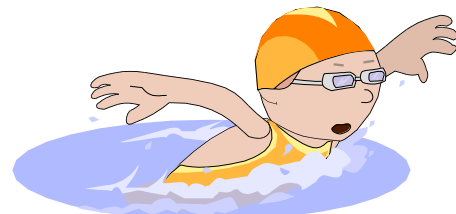
6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

**Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно:**

- немедленно остановиться;
- энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться.

**Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен:**

- соблюдать правильный ритм дыхания;
- плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн;
- плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее;
- если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня;
- попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу;
- оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.



Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

**Нельзя подплывать близко к идущим судам** с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

**Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте** - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

**Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений.**

Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы,

железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных.

**Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов.** Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

**Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке:**

- ✓ нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке;

- ✓ перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды;
- ✓ посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила;
- ✓ садиться на балки (скамейки) нужно равномерно;
- ✓ ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее;
- ✓ **запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу;**
- ✓ опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом;
- ✓ если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.



*Для не умеющих плавать и плохо плавающих, особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.п.*

**ЕДИНЬЙ ТЕЛЕФОН СПАСЕНИЯ**

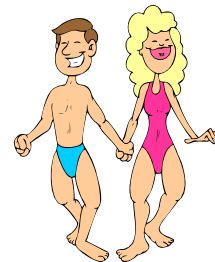
**«112»**



## ПАМЯТКА

### населению, что нужно знать купающимся в озере, реке, море

В летний жаркий день у всех возникает одно желание — поскорее к реке, покупаться, поплавать в прохладной воде, погреться на солнышке и отдохнуть в тени под защитой деревьев. И это естественно, вода чудесное средство для отдыха, оздоровления организма и повышения работоспособности. Даже один час, проведенный на берегу реки, озера или моря, снимает усталость целого рабочего дня.



#### Однако не всем полезно купаться:

- ❖ больным туберкулезом, малярией, ревматизмом, эпилепсией купание противопоказано;
- ❖ требуется большая осторожность при болезнях сердца;
- ❖ нельзя увлекаться купанием и людям, склонным к обморокам и припадкам, а также при повреждении барабанных перепонок.

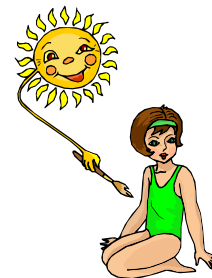
*Следовательно, купание полезно здоровым людям.* Поэтому до купания надо посоветоваться с врачом, заручиться его указаниями.

*Первое купание нужно начинать* в безветренную солнечную погоду при температуре воды 18° для взрослых и 19-20° — для детей. В воде не следует оставаться более 1-2 минут. Длительность времени последующих купаний можно доводить до 15 минут. Купаться рекомендуется два раза в сутки — утром и вечером, в заведомо безопасных или специально отведенных для этого местах.

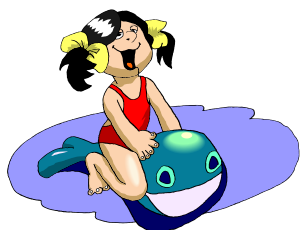


Если же поблизости нет пляжа, купальни или водной станции, можно расположиться для купания на чистом песчаном берегу с отлогим спуском. Вода, в выбранном для купания месте, должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям, заструг и т.п. Засоренный водный участок опасен даже для опытных пловцов. *Следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому.*

Перед купанием полезно принять солнечную ванну, но делать это только с разрешения врача. После приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу; купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени. Прежде чем войти в воду, нужно подготовить организм к переходу в среду более низкой температуры. С этой целью можно принять душ или сделать обтирание холодной водой в области сердца. Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.



*Рекомендуется помнить простую истину: если перед купанием человеку холодно, то в воде он не согреется, нужно до купания согреться.*



Купаясь и плавая, нельзя допускать наступления вторичного озноба, который характеризуется сужением сосудов, кожа при этом бледнеет, губы синеют. Для преодоления такого состояния организма надо прекратить

купание и, посредством энергичного растирания тела полотенцем, добиться согревания кожи. В противном случае возможно серьезное заболевание организма.

Купаясь и плавая, не рекомендуется доводить себя до сильного утомления. Нельзя перегружаться разными спортивными приемами и трюками, в особенности в незнакомых реках с сильным течением или при сильном волнении.

### **Категорически запрещается купаться:**

- в реках с сильным течением, многочисленными водоворотами;
- около мостов, ледорезов и т. п.



*Каждый пловец должен понимать, что, купаясь в запретных местах, он может причинить несчастье не только самому себе, но и окружающим.*

**Нельзя купаться, в особенности плавать, с переполненным желудком.** Деятельность легких и сердца в таком случае крайне стеснена, получается перегрузка этих органов, которая приводит к обмороку или рвоте, причем содержимое в желудке может проникнуть в дыхательное горло и вызвать удушье.

**Никогда не следует подплывать к водоворотам** -это самая большая опасность на воде. Водовороты затягивают пловца на такую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не в состоянии выплыть из него. Но уж коль попал в водоворот, пугаться не следует. Надо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность. Запутавшись в водорослях, надо сохранять полное спокойствие и не делать никаких резких движений и рывков, иначе еще больше можно запутаться. Нужно только лечь на спину, стремясь легкими движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если это не поможет, то нужно подтянуть руками ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.



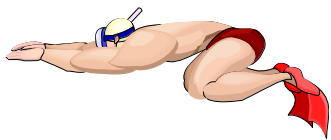
**А как должен вести себя пловец, оказавшийся в быстром течении?** Он не должен бороться против него, иначе легко выбиться из сил и утонуть. Лучше всего, не нарушая дыхания, плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

**При плавании часто случается «хлебнуть» воды.** Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательное горло и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться.

Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Так, например, плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох в то время, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если же идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.



**Многие граждане, купаясь, подплывают к идущим пароходам и катерам, чтобы покачаться на волнах. Это опасно для жизни.** Вблизи идущего парохода возникают водовороты, волны и течения, которые могут затянуть плывущего под винт.



Еще более опасно прыгать головой в воду в местах неизвестной глубины, можно удариться головой о грунт, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно также прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть опасные для жизни предметы. **Нырять можно лишь в местах, специально для этого отведенных.** Прежде чем прыгнуть, надо убедиться, что поверхность воды свободна от купальщиков. Если же кто-то уже прыгнул, надо выждать, пока он не появится на поверхности. Если кто-нибудь собирается нырнуть, нельзя мешать ему и нырять одновременно с ним.

Особо следует выделить многочисленные случаи, когда пловцы терпят бедствие на воде вследствие излишней самонадеянности, неосмотрительности, хвастовства. Люди, обладающие такими пороками, хвастливо демонстрируют свое мастерство в плавании. Они уплывают далеко от берега без учета своих сил на обратный путь. Тем самым они обрекают себя на гибель. Поэтому не рекомендуется заплывать за пределы места, отведенного для купания и плавания.



Очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. **«Пьяный в воде - наполовину утопленник»** — говорит мудрая народная пословица. Подвыпивший человек теряет над собой контроль и плохо ориентируется. Ему кажется даже « море по колено.» Вот почему купаться в нетрезвом виде строго воспрещается. Ни в коем случае нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно даже для умеющих плавать.

Кратковременная потеря сознания на воде возможна при купании в состоянии утомления, после нарушения режима дня (сон, питание), при быстром погружении в холодную воду, после неумелого пользование солнечными ваннами. Большую опасность представляет собой купание и плавание с досками, бревнами, надутыми резиновыми автомобильными камерами и надувными средствами.

Автомобильная камера обладает определенной «парусностью», и ветер, даже небольшой или набежавшая волна проходившего парохода могут отнести ее далеко от берега. Купающийся при этом начинает волноваться, выскальзывается из камеры, если он находится внутри ее, или теряет камеру, если держится за нее, и, не умея плавать, при отсутствии помощи становится жертвой воды.

Камера скользкая, и уже только из-за этого можно легко оторваться от нее. Вот почему купающимся рекомендуется пользоваться только специальными спасательными кругами с веревкой по краям, за которую можно с гарантией держаться руками.

Попавшему в это течение выбраться нелегко. Чтобы достичь берега, рекомендуется плыть параллельно берегу, удаляясь от мола, и таким образом выходить из течения. В противном случае пловец будет отнесен далеко от берега.

Отдыхая на берегу и воде, конечно, следует помнить об охране окружающей среды: не засорять и загрязнять воду и берега.

# «112» - ЕДИНЬЙ ТЕЛЕФОН СПАСЕНИЯ

## ПАМЯТКА

### населению по избежанию судорог при купании

*Нередки случаи, когда человек терпит бедствие на воде из-за судорог, внезапно сковывающих его движения.*

#### Причинами судорог являются:

- ◆ переохлаждение пловца в воде;
- ◆ переутомление мышц, вызванное их длительной работой без расслабления, однообразность стиля и способа плавания;
- ◆ ощущение пловцом резкого снижения температуры воды;
- ◆ купание незакалённого пловца в воде с низкой температурой;
- ◆ предрасположенность пловца к судорогам.



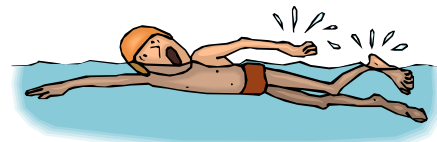
Избежать судорог при купании и плавании нетрудно, надо строго соблюдать меры предосторожности на воде.

#### Если судороги появились:

- надо переменить стиль плавания, а при возможности выйти из воды;
- если же этого сделать нельзя, то для устранения судорог надо расслабить сокращающиеся мускулы путем растирания сведенной мышцы;
- судороги мышц пальцев рук прекращаются, если энергично и часто разжимать и сжимать пальцы в кулак;
- при судорогах кисти рук их надо энергично сгибать и разгибать в суставе;
- судороги руки можно устранить сгибанием и разгибанием руки в локте;
- при судорогах мышц живота сгибать и разгибать колени, подтягивая их к животу;
- судороги в икрах и большом пальце ноги устраняются, если одной рукой держаться за пальцы ноги, а другой нажимать на колено и таким образом выпрямлять ногу;
- если судороги схватили лодыжки, надо сгибать и разгибать ноги.



*Все перечисленные выше приемы устранения судорог может успешно выполнить только тот, кто хорошо умеет плавать.* Но лучше всего – иметь при себе «английскую» булавку. Даже один её укол, бывает, спасает жизнь. Вода не страшна тем, кто плавает хорошо. Поэтому *первое условие безопасного отдыха на воде - это умение плавать и оказание помощи товарищу, попавшему в беду.*



Однако и умеющий плавать должен постоянно соблюдать осторожность на воде, быть дисциплинированным и строго придерживаться наших советов. Нарушение правил купания и плавания ведет к несчастным случаям, к гибели на воде.

# «112» - ЕДИНЬЙ ТЕЛЕФОН СПАСЕНИЯ

## ПАМЯТКА

населению по соблюдению правил катания на лодке

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке.

Правила эти несложны, но необходимы для предупреждения несчастного случая:

➤ Перед тем как сесть в лодку, надо внимательно осмотреть ее, убедиться в ее исправности и прочности, проверить, на месте ли весла, руль, уключина, спасательные круги и черпак для отлива воды.

➤ Чтобы не нарушать во время посадки устойчивого равновесия лодки, надо входить в нее по одному, стараясь ступать на середину настила, равномерно рассаживаясь на сиденья.



➤ Во время движения лодки во избежание крена нельзя меняться местами и садиться на борт лодки.



➤ Грести веслами надо равномерно, сидящий «на вёслах» должен быть особенно внимательным, чтобы не удариться о борт другой лодки.

➤ Совершая прогулки по воде, надо двигаться всегда по правой стороне реки, по ходу лодки, стараясь держаться не дальше 20 метров от берега. Если же потребуются обогнать другую лодку, то это можно сделать, лишь обходя ее с левой стороны по движению лодки.

➤ Гребная лодка во всех случаях должна уступать дорогу паровым, моторным и парусным судам. Надо остерегаться пересекать путь теплоходам и катерам — это опасно. Услышав частые и короткие сигналы этих судов, гребная лодка должна уклониться в сторону или отойти от проходящего судна на безопасное расстояние. При этом, удаляясь от судна, надо стараться резать волну носом лодки. В противном случае волны от идущих по реке судов могут перевернуть лодку. Ни в коем случае нельзя допускать шалости во время движения лодки — это опасно для жизни.

### Категорически запрещается:

- ❖ садиться на борт лодки;
- ❖ пересаживаться с одного места на другое;
- ❖ переходить с одной лодки на другую;
- ❖ раскачивать лодку;
- ❖ купаться и нырять с нее.



Лодка может перевернуться — пострадают катающиеся. Но если лодка опрокинется, теряться нельзя. В первую очередь надо оказать помощь не умеющим плавать. Очутившись в воде, следует держаться за борт лодки и общими усилиями толкать ее к берегу.



При оказании помощи утопающим требуется соблюдать осторожность, избегать резких движений и не наклонять лодку в одну сторону. Нужно помнить, что перевернутая лодка держится на воде и может служить хорошим спасательным средством.

***Но несчастного случая не произойдет, если катающиеся на лодке будут строго соблюдать правила поведения на воде.***



# **«112» - ЕДИНЬЙ ТЕЛЕФОН СПАСЕНИЯ**