

## Надувной матрас или автомобильная шина не предназначены для купания далеко от берега

Такие надувные плавучие средства как матрас, круг или автомобильная шина не являются теми предметами, с помощью которых можно заплывать на глубину, ведь достаточно тонкие стенки могут легко разорваться.



## Нельзя играть в местах, с которых можно упасть в воду

Места, с которых можно упасть в воду не должны использоваться для игр, а особенно если в воде неизвестная глубина, дно и быстрое течение.



## Не поддавайтесь панике!

### Если начали тонуть

- - Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплуньте воду и сделайте глубокий вдох.
- - Отдохнув, спокойно плывите к берегу.
- - Зовите на помощь, если это необходимо.
- - 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 (игрушку, матрас).
- ◇- Ободрите его криком.
- ◇- Плывите на помощь.
- ◇- Поднырните под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (например, за волосы), плывите вместе с ним к берегу.
- ◇- Выйдя на сушу, поверните его голову набок, прочистите пальцем забитые тинной или песком рот и нос.
- ◇- Положите пострадавшего животом себе на колени (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.
- ◇- Вызовите скорую помощь.

### МКУК ЦБО—библиотека им. А.В. Фищева

Ежедневно: 10.00-18.00

Суббота: 9.00-16.00

Воскресенье - выходной

Тел.: (83343) 2-13-39, (83343) 2-18-87

e-mail: kum-biblio@mail.ru

сайт: <http://kum-biblio.ru>

МКУК ЦБО — библиотека  
им. А.В. Фищева



0+



## У ВОДЫ без беды

Правила безопасности  
детей на воде

пгт Кумены  
2022

## Советы родителям

Не допускайте купания детей в неустановленных местах с непроверенным дном, не позволяйте детям купаться в воде, температура которой ниже 16 °С. Старайтесь купаться не ранее чем через полтора часа после еды.

В жаркий день после долгого нахождения под солнцем резкое погружение в холодную воду может вызвать потерю сознания и даже остановку сердца. Контролируйте, чтобы дети вначале споласкивались водой, а уже затем погружались в неё.

### Купайтесь только в отведенных для этого местах

Купание в местах с непроверенным дном, в местах каменистых или заболоченных может оказаться очень опасным, поэтому купайтесь на оборудованных пляжах.

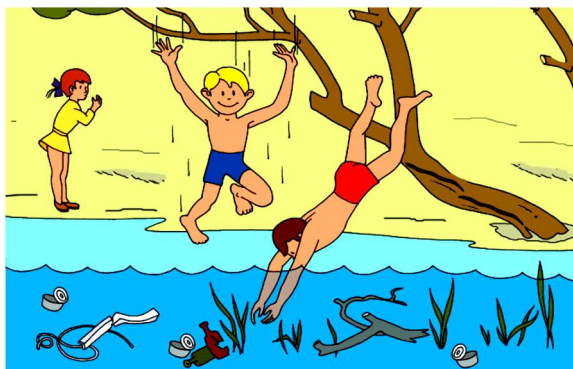


### Опасность купания и ныряния в незнакомых местах

Непроверенное дно может содержать острые и режущие предметы, такие как осколки стекла, куски металла, металлические штыри. Заболоченная местность опасна водорослями, которые спутывают движения пловца и топким дном, которое не дает опоры и даже может засосать человека.



Неглубокие места опасны для ныряльщика риском удариться головой, повредить позвоночник и получить другие травмы.



### Избегайте переохлаждения

Переохлаждение не только опасно риском получить простудное заболевание, но и вероятностью появления судорог, которые являются большим врагом пловца. Если вы почувствовали что замерзли или что мышцы хватают судороги, немедленно выйдите из воды, вытритесь и согрейтесь на солнце или оденьте одежду.



### Об опасностях самодельных плавсредств

Использование самодельных плавсредств вдали от берега чрезвычайно опасно, так как такие непроверенные приспособления могут неадекватно управляться, особенно на волнах и при сильном течении, а также могут резко начать тонуть.

