



Статистика показывает, что за последние пять лет на водоёмах Новосибирской области погибло 337 человек из них 26 детей.

около 70% утонувших были нетрезвыми!

Рекламная продукция изготовлена на добровольных, спонсорских началах ООО "Типография Альбатрос" для повышения безопасности на воде.

  
**Альбатрос**  
ТИПОГРАФИЯ  
тел./факс: (383) 291-90-59, 304-37-40  
[www.sibalbatros.ru](http://www.sibalbatros.ru)

ФКУ "Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области"  
Левобережный инспекторский участок



## ПАМЯТКА

### о безопасности на водоёмах в летний период



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ У ВОДЫ И НА ВОДЕ:

Вы должны знать, что большинство несчастных случаев на воде летом происходит из-за нарушения или несоблюдения необходимых правил поведения и мер безопасности.

Помните, что Ваш отдых у воды будет полезным, приятным и безопасным, если Вы будете соблюдать следующие правила:

- Находиться у воды можно только в сопровождении родителей и взрослых;
- Не бойтесь воды;
- Учитесь плавать;
- Нельзя купаться в незнакомых местах, где могут встречаться ямы, густые водоросли, сильное течение, холодные ключи, коряги;
- Купаться следует в оборудованных для этого местах; если не умеете плавать, заходите в воду только по пояс;
- Купаться лучше всего при температуре воды не ниже +18°С, а воздуха +20°С;
- Купаться можно подряд не более 10-15 минут;
- Не рекомендуется купаться после еды раньше, чем через 1,5 - 2 часа;
- Не прыгайте в воду в незнакомых местах, с причалов, мостов, лодок;
- Не заплывайте за буи, обозначающие границы плавания;
- Не подплывайте близко к моторным судам, катерам, лодкам и плотам;
- Не купайтесь в одиночку в темное время суток;
- Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся;
- Не подавайте ложных сигналов бедствия;
- Не засоряйте водоемы и их берега;
- Не приводите на пляж собак и других животных.

## ЗАПОМНИТЕ НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ:

### 1. В воде появились судороги: сведло руки или ноги.

Не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, плавая на спине. Энергично разотрите сведенную мышцу. Если на берегу есть люди, не стесняйтесь позвать их на помощь.

### 2. Если случайно хлебнули воды.

Остановитесь, приподнимите голову над водой и откашляйтесь. Энергичные движения рук и ног помогут вам держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.

### 3. Попав в водоворот.

наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплы вайте на поверхность.

### 4. Запутавшись в водорослях.

не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину и постарайтесь мягкими движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, то нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.

### 5. Попав в сильное течение.

не теряйтесь, не плывите против потока. Плывайте по течению, постепенно смещаясь к берегу.

### 6. Отплыли от берега, а началась сильная прибойная волна.

Ныряйте сквозь ее гребень, и попутной волной вас будет прибивать к берегу. Если есть возможность, толкайтесь ногами о дно и старайтесь достичь берега.

**ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО САМОСПАСЕНИЯ - НЕ  
ВПАДАТЬ В ПАНИКУ, ВЛАДЕТЬ СОБОЙ,  
СПОКОЙНО ПРЕДПРИНИМАТЬ ВСЕ**

**БУДЬТЕ ОСОБЕННО  
ВНИМАТЕЛЬНЫ,  
ЕСЛИ С ВАМИ  
ДЕТИ!**

**НЕ  
ОТПУСКАЙТЕ  
РЕБЕНКА  
ОДНОГО К**

