

## ***Если начали тонуть***

Если чувствуете, что силы вас покидают, и вы начинаете тонуть, не паникуйте, успокойтесь! В панике вы не сможете позвать на помощь, так как будете еще больше захлебываться водой.



Примените один из способов удержания на воде:

- 1 способ – поза на спине: перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
- 2 способ – горизонтальная поза, лежа на животе, наберите полные легкие воздуха, задержите его и медленно выдыхайте.
- 3 способ – «поплавок» сделайте глубокий вдох и погрузите лицо в воду, обнимите колени руками, прижмите их к груди и медленно под водой выдыхайте.

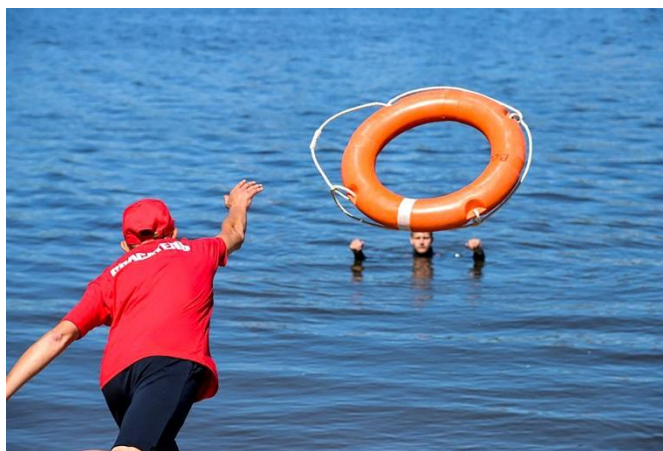
Когда вы более или менее успокоились, зовите на помощь!

## ***Если вы увидели тонущего человека***

- бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь;
- если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за

голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу;

- если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но с пульсом и дыханием необходимо очистить обернутыми платком или марлей пальцами рот от грязи, тины и земли, удалить из дыхательных путей и желудка воду. Для удаления воды надо встать на одно колено, положить пострадавшего поперек другого своего колена и, осторожно надавливая на спину, сжимать его грудь;
- вызовите скорую помощь по телефону 103, 112.



## ***Запомните!***

Находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и будьте готовы оказать помощь попавшему в беду!

Утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут!

***БЕРЕГИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!  
ЖЕЛАЕМ ВАМ БЕЗОПАСНОГО ЛЕТА!***

***Министерство образования  
Чувашской Республики***

## ***Правила поведения детей на воде***



***В соответствии со ст. 63 Семейного  
кодекса Российской Федерации  
родители несут ответственность за  
жизнь и здоровье детей до 18 лет***

*г. Чебоксары, 2023*

## **Памятка безопасного поведения на водоемах в летний период**

### **Уважаемые родители!**

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и использовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение, в том числе подводное, глубокие омуты и подводные холодные ключи.

### **ПОМНИТЕ**

#### **об ответственности за жизнь и здоровье Ваших детей в период летних каникул!**

С наступлением долгожданного лета сотни людей устремляются на отдых к водоемам. Вода может быть замечательным другом, но может стать и источником серьезной опасности. Последствия легкомысленного поведения могут быть самыми тяжелыми.

С начала 2023 г. на водных объектах Чувашской Республики зарегистрировано 5 происшествий, к сожалению, погибло – 10 чел., в т. ч. 5 детей.

25.05.2023 в Канашском муниципальном округе с. Шихазаны несовершеннолетние одноклассницы, во время прогулки, без сопровождения взрослых, пошли на реку Малый Цивиль. Купаясь в необорудованном для этого месте, они утонули. Тела несовершеннолетних девочек обнаружили и извлекли из воды местные жители.

Два трёхлетних мальчика утонули в Козловском и Красноармейском муниципальных округах. В обоих случаях пруды, где нашли тела детей, находились близко к жилым домам, но сами мальчики были без присмотра взрослых.

Во избежание несчастных случаев, каждый человек должен знать элементарные правила безопасности на воде. Особенно это касается детей!

### **На водоемах категорически запрещено:**

- купаться в запрещенных и необорудованных для купания местах (в прудах, речках, у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд);
- купаться в местах, где выставлены предупреждающие об опасности щиты, знаки, надписи;
- входить в водоем после долгого пребывания на солнце. Входить в воду необходимо осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь;
- отплывать далеко от берега, заплывать за буйки, плавать в одиночестве;
- устраивать игры с «захватом», нырянием, с задержкой воздуха под водой, пугать и толкать в воду;



- нырять в воду в незнакомых местах, с обрывистых берегов, лодок, катамаранов и других плавательных средств;
- купаться во время грозы, т.к. вода притягивает электрический разряд;
- находиться в воде длительное время, из-за переохлаждения могут возникнуть судороги и произойти потеря сознания;
- заходить глубоко в воду, уплывать на матрацах и кругах далеко от берега, тем более людям, не умеющим плавать, т.к. круг может сдуться или отнести его течением далеко от берега;
- запрещено близко подплывать к проходящим судам, катерам, лодкам, гидроциклам.

### **Правила пользования лодками:**

- перед тем как сесть в лодку, необходимо осмотреть ее, убедиться в ее исправности и прочности, проверить, на месте ли весла, руль, уключина, спасательные средства (круг или жилет) и черпак для отлива воды;
- во время посадки для 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;
- не пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых, без спасательных жилетов;
- нельзя раскачивать лодку.



#### **Во избежание непредвиденных ситуаций с детьми, убедительно просим Вас:**

- разрешать купание на водоемах только в установленных местах и в вашем присутствии;
- не спускать с ребенка глаз, когда он находится в воде. Не отвлекайтесь! Подчас минута может обернуться трагедией;
- для детей, не умеющих плавать, необходимо применять специальные средства безопасности, надувные нарукавники или жилеты;
- обязательно объясните детям, что они не должны купаться в одиночку, а также нырять в незнакомом месте;
- не оставляйте детей без присмотра вблизи водоёмов, не поручайте присмотр за детьми при купании старшим братьям, сёстрам и малознакомым людям.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_