



## **Правила безопасности вблизи водоемов и во время купания**

### **Летний отдых: Активность и безопасность**

Лето – время каникул и отпусков. Море, солнце, воздух, пикники – всё это становится приятными воспоминаниями о замечательных днях, проведённых в кругу семьи, вдали от повседневной суеты и привычной обстановки.

Но важно помнить о правилах безопасности, особенно, отдыхая с детьми.

□□ Где и в какое время суток безопасно купаться?

□□ Что взять с собой на пляж?

□□ Что делать, если ногу свело судорогой в воде?

Ответы на эти и многие другие вопросы – в карточках, разработанных Министерством просвещения (<https://t.me/minprosrif>) Российской Федерации с помощью МЧС ([https://t.me/mchs\\_official](https://t.me/mchs_official)) России.

Желаем всем приятного продуктивного отдыха, который зарядит вас энергией на грядущий учебный год!

Пресс-служба ДОННАСА



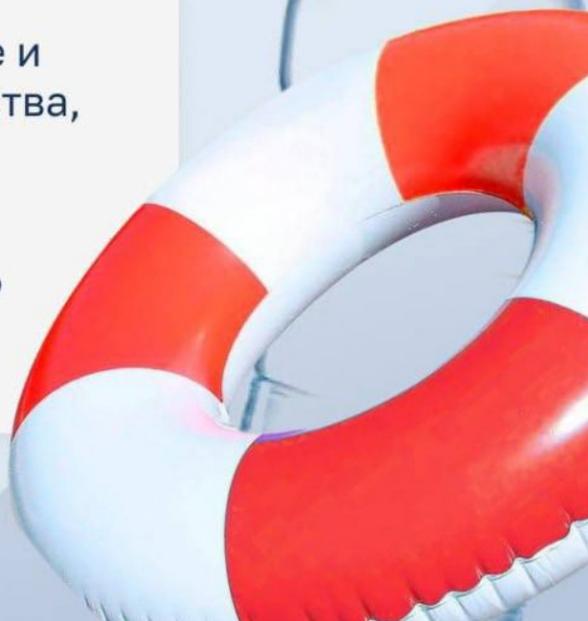
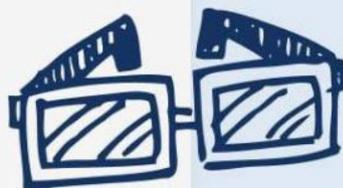
МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



МЧС России

### Что взять с собой на пляж:

- головной убор (кепка или панама)
- солнцезащитные очки
- питьевая вода
- солнцезащитный крем
- аптечка (обезболивающее и обеззараживающее средства, вата, бинт, пластырь)
- полотенце
- средства для безопасного плавания (надувной круг, нарукавники или матрас)





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



МЧС России

**Если есть табличка  
«Купание запрещено»,  
значит, водоем опасен**

- Не очищено дно
- Загрязнена вода
- Может быть сильное течение





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



МЧС России

### **Заходить в водоем можно там, где:**

- вода наиболее прозрачна
- дно ровное – песок или глина
- нет сильного течения
- нет таблички  
«Купание запрещено»

В таком месте чаще всего проверено качество воды, есть подъездная дорога для экстренных служб





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



МЧС России

## **Купаться безопасно в светлое время суток**

**Важно помнить:**  
с 12:00 до 15:00 –  
самое жаркое время

### **Лучшее время для купания:**

- с 8:00 до 12:00
- с 15:00 до 19:00





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



МЧС России

### Родители должны:

- сопровождать детей во время купания и нахождения в воде
- напомнить детям не входить в холодную воду с разбегу после долгого нахождения под солнцем (резкая смена температуры опасна)
- рассказать детям, что **не нужно** догонять мяч или игрушку, унесенные волной

### Родители, помните:

- надувные плавательные средства НЕ обеспечивают 100% безопасности
- ребенок должен находиться в воде на расстоянии вытянутой руки от взрослого человека





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



МЧС России

### Если подхватило сильное течение:

- сохраняйте спокойствие, избегайте хаотичных движений
- не пытайтесь плыть против течения, не тратьте силы
- плывите по течению, но по диагонали, к берегу





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



МЧС России

**Дети должны знать,  
что грубые игры  
на воде недопустимы!**

**Нельзя** в шутку топить товарищей, подныривать под плывающего человека или делать вид, будто ты тонешь

Если кто-то тонет, немедленно звоните по номеру **112** или зовите на помощь





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



МЧС России

## Если в воде свело руку или ногу:

- измените положение тела, перевернитесь на спину и плывите к берегу
- если плыть нет сил, а судорога не проходит, позовите на помощь людей на берегу
- если свело икроножную мышцу, постарайтесь согнуться и обхватить стопу руками, а затем потянуть ее на себя





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



МЧС России

## Во время купания:

- не заплывайте за буйки
- находитесь в воде не дольше 15 минут
- не подплывайте к идущему катеру или лодке

