



ВОДА
ОШИБОК
НЕ ПРОЩАЕТ

БЕЗОПАСНОСТЬ В ВОДЕ



• НЕ КУПАЙТЕСЬ В ТЕМНОЕ ВРЕМЯ СУТОК

• НЕ ОТХОДИТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА,
ЕСЛИ НЕ УМЕЕТЕ ПЛАВАТЬ

• НЕ КУПАЙТЕСЬ И НЕ НЫРЯЙТЕ
В НЕЗНАКОМОМ МЕСТЕ

• НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ
У ВОДЫ БЕЗ ПРИСМОТРА

БЕЗОПАСНОСТЬ В ВОДЕ

A photograph of a river scene. In the foreground, two young men are in the water, splashing. In the middle ground, a woman is sitting on a large green inflatable ring. Further back, another person is on a smaller orange inflatable. The river is surrounded by lush green trees and bushes. The sky is overcast with grey clouds. The text is overlaid on the image in white boxes with thin white lines pointing to the relevant activities.

НЕ ЗАХОДИТЕ В ВОДУ В СОСТОЯНИИ
АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ

НЕ ПЛАВАЙТЕ НА НАДУВНЫХ
МАТРАСАХ ИЛИ КАМЕРАХ
(ОНИ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ
ЗАГОРАНИЯ НА БЕРЕГУ)

НЕ УСТРАИВАЙТЕ ИГР В ВОДЕ,
СВЯЗАННЫХ С ЗАХВАТАМИ

Если вы начали тонуть



Не поддавайтесь панике

Плывайте по течению
к ближайшему берегу

Наберите в легкие воздух
и расслабьте мышцы,
тогда ваше тело
не погрузится в воду,
даже если вы не будете
двигать руками и ногами

До того, как уйдете
с головой под воду,
позовите окружающих
на помощь

КАК СПАСТИ ТОНУЩЕГО?



НЕ ПАНИКУЙТЕ,
ПОЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ

КРИКНИТЕ УТОПАЮЩЕМУ,
ЧТО ПОМОЩЬ УЖЕ СПЕШИТ.
ЕСЛИ ОН ТОЛЬКО НАЧАЛ
ТОНУТЬ, ОН УСЛЫШИТ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПЛАВУЧИЕ
ПРЕДМЕТЫ: СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ,
ТОЛСТУЮ ВЕТКУ ИЛИ ЗАПАСНОЕ
КОЛЕСО ОТ МАШИНЫ

ПОДПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ
К ТОНУЩЕМУ СЗАДИ И,
ЗАХВАТИВ ЗА ГОЛОВУ, ПОД РУКУ,
ЗА ВОЛОСЫ, БУКСИРУЙТЕ К БЕРЕГУ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Если человек
без сознания

Очистите дыхательные
пути от тины и воды

Сделайте искусственное дыхание

Сделайте непрямой массаж сердца

Вызовите скорую помощь
и ждите врачей



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Если человек
в сознании

Помогите пострадавшему
переодеться в сухую одежду

Укутайте пострадавшего
и согрейте его. По возможности,
напоите теплым чаем

