



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



МЧС России

# Правила безопасности вблизи водоемов и во время купания





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





### **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

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

**Нельзя** в шутку топить товарищей, подныривать под плывущего 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

## **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

### **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

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

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





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







### Что взять с собой на пляж:

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

