

## ОБЪЯСНИТЕ

- ★ Плавать и купаться можно только в специально оборудованных местах и только под присмотром взрослых.
- ★ Нельзя заплывать за буйки.



## ПРЕДУПРЕДИТЕ

- ★ Ребенок должен быть осторожным и соблюдать правила поведения на воде.
- ★ Не хвастаться умением плавать и устраивать соревнования.
- ★ Нельзя плавать на досках, надувных матрасах, автомобильных камерах и иных предметах.



## НАУЧИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА ПЛАВАТЬ!

## ВЫУЧИТЕ



5



спасения на



- 1 громко зови на помощь «Помогите»
- 2 сохраняй спокойствие
- 3 широко раскинь руки и ноги
- 4 не выдыхай полностью – в легких должен оставаться воздух
- 5 загребай воду под себя руками, плыви к берегу

### Если попали в сильное течение:

- ★ Не плывите против течения.
- ★ Двигайтесь по течению, но немного наискосок к берегу.

### Если ногу свела судорога:

- ★ Сделайте глубокий вдох.
- ★ Погрузитесь под воду с головой.
- ★ Ухватите большой палец ноги, сильно тяните ступню на себя (пока нога не выпрямится).
- ★ Плывайте к берегу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

### Если попали в водоворот:

- ★ Сделайте глубокий вдох, затем резкий рывок в сторону течения.
- ★ Всплывайте на поверхность.



[www.mchs.gov.by](http://www.mchs.gov.by) 🔍

Важно: приступайте к спасению, только если вы уверены в своих силах!

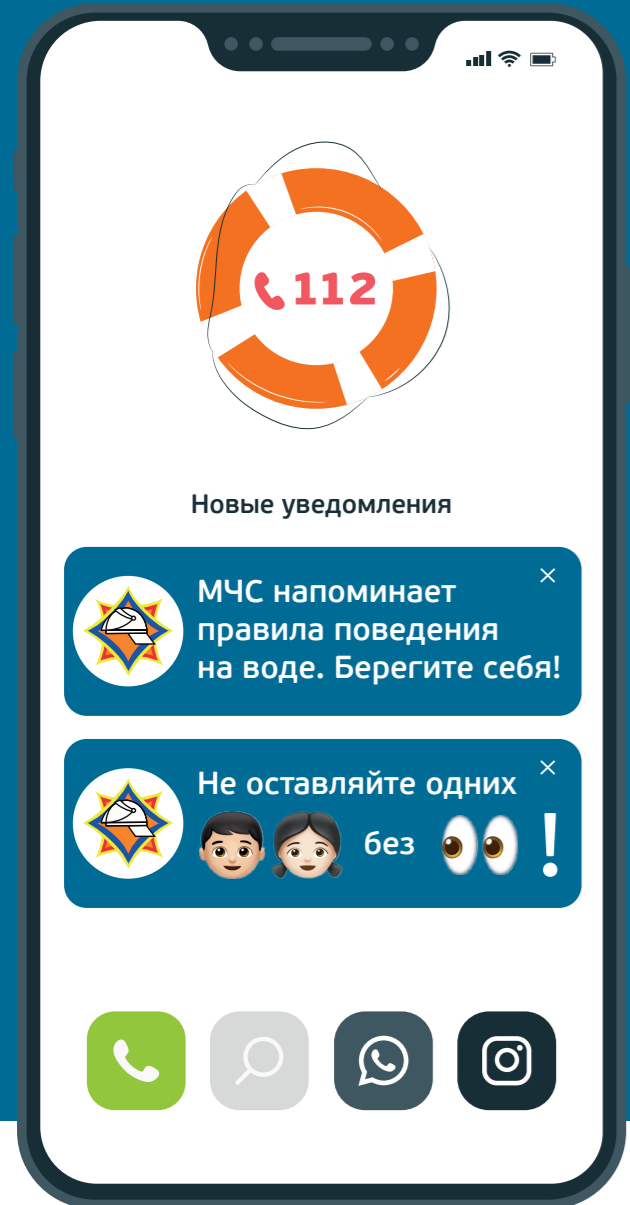
☎ 112



## Как оказать помощь, если человек тонет:

- 1 звоните по номеру 112 и сообщите место расположения водоема
- 2 немедленно зовите на помощь прохожих
- 3 при наличии средств спасения или лодки, воспользуйтесь ими
- 4 если умеете хорошо плавать, доберите до тонущего
- 5 обхватите тонущего сзади за плечи или под мышки
- 6 плывите к берегу, поддерживая его голову над водой
- 7 приступайте к оказанию первой помощи на берегу





## Для безопасности вашего ребенка на воде

- ★ не допускайте ситуаций, когда ребенок находится возле водоема один
- ★ наблюдайте за ребенком, когда он играет на берегу, не выпускайте его из вида
- ★ пресекайте шалости детей на водоемах
- ★ запрещайте нырять с ограждений, мостов или берега
- ★ обезопасьте своего ребенка на воде, оденьте на него спасательный жилет
- ★ будьте хорошим примером для своих детей

### Запрещается:

- ★ заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения
- ★ цепляться за лодки и сидеть на борту
- ★ прыгать в воду с лодок, катеров, катамаранов



## МАМЫ И ПАПЫ, ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ СОВЕТАМИ ОТ МЧС!

Сканируйте QR-коды

