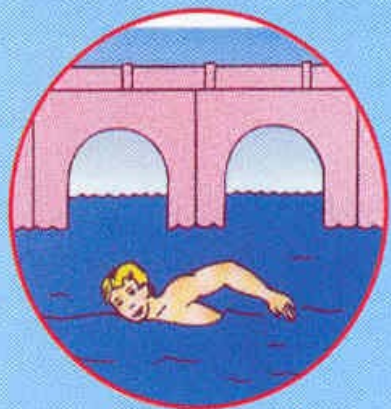
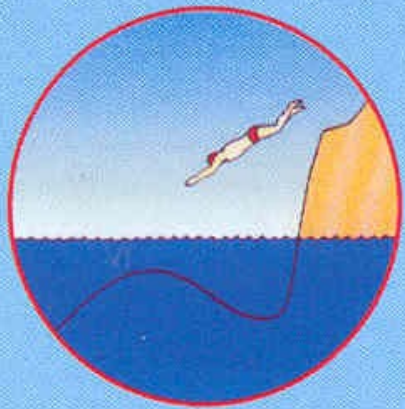




# Безопасность при купании



Плывать в незнакомом месте, под мостами и у плотин



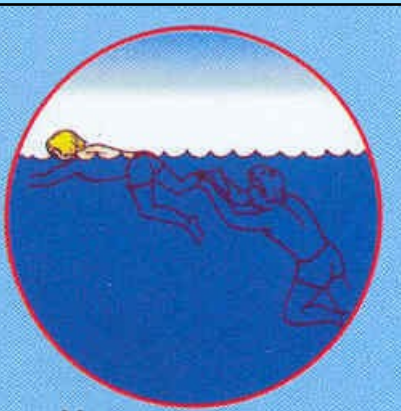
Нырять, не зная глубины водоема и рельефа дна



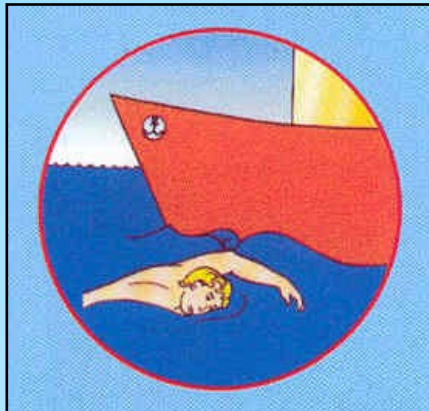
Заплывать за буйки и ограждение



Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов

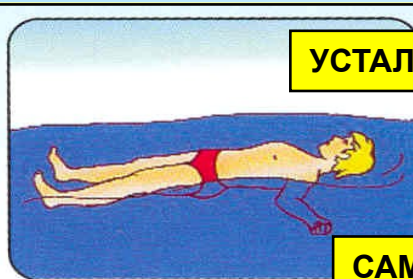


Устраивать игры с захватом частей тела



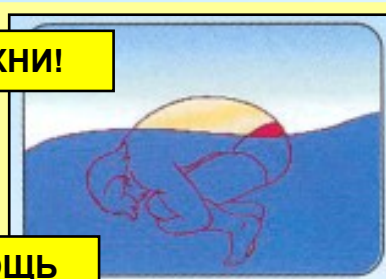
Приближаться к судам, плотам и другим плавсредствам

**УСТАЛ. ОТДОХНИ!**



Лежа на спине

**САМОПОМОЩЬ**



"Поплавок"

**Если свело ногу!**



Погрузиться с головой в воду и распрямить ногу



Сильно потянуть на себя ступню за большой палец



# Правила поведения на воде





# Правила поведения на воде



Не стойте и не играйте в тех местах,  
откуда можно свалиться в воду



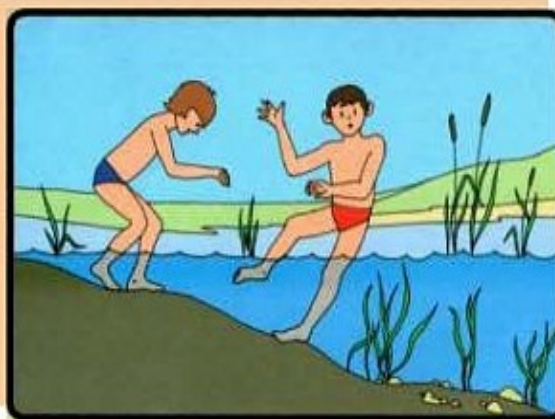
Не ныряйте в незнакомых местах!  
Неизвестно, что там может оказаться  
на дне!



Не заплывайте далеко от берега  
на надувных матрацах и автомобильных  
камерах



Не используйте для плавания самодельные  
устройства!  
Они могут не выдержать ваш вес и перевернуться



В воде избегайте вертикального  
положения.  
Не ходите по илистому и заросшему  
водорослями дну



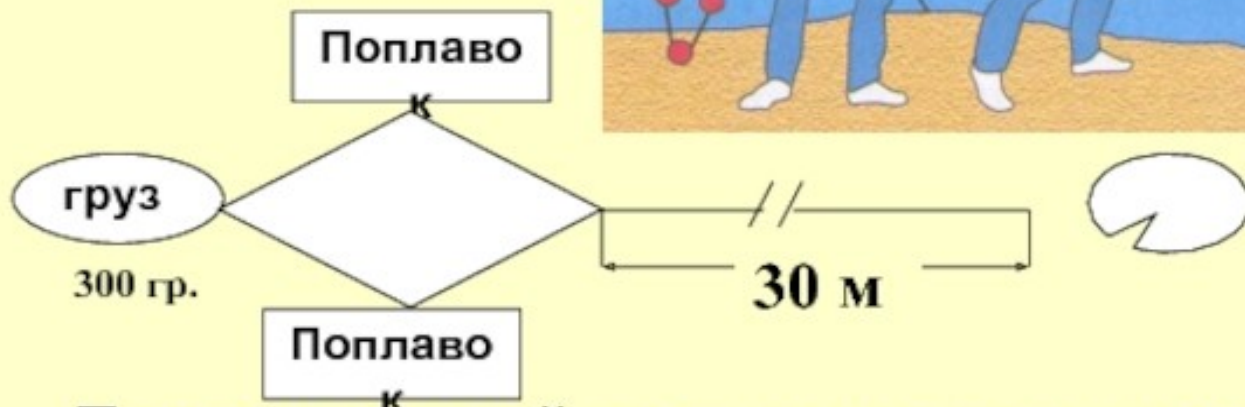
Не боритесь с сильным течением!  
Плывайте по течению, постепенно  
приближаясь к берегу



# Подача конца Александрова



Шнур (веревка) длиной 30 м с двумя петлями на концах. К большой петле крепятся два поплавка диаметром 10-12 см, окрашенные в красный цвет и груз 300 гр. (х/б мешочек, набитый песком).



Пострадавший должен надеть петлю через голову под руки. Спасатель подтягивает пострадавшего к берегу.