

Независимо от вида водоема (море, река, озеро, пруд), каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

### Где купаться?

Безопаснее всего купаться на официально допущенном к эксплуатации пляже (на пляже несут дежурство спасатели и медицинские работники). Не купайтесь и не ныряйте в незнакомом месте, не заплывайте далеко.

### Когда лучше купаться?

Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера (в эти часы отсутствует опасность перегрева). Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха +20 +25 градусов.

Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи.

### Как купаться лицам с хроническими заболеваниями?

Лицам, имеющим хронические заболевания, приводящие к опасным состояниям здоровья (эпилепсия, диабет, астма, инсульт и др. заболевания) купание рекомендуется осуществлять после консультации с врачом и в сопровождении лиц, способных оказать первую помощь при возникновении приступов.

## Правила поведения при купании в открытых водоемах

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагерь, туристические походы, на пикник.

Купаться предпочтительно только в специально оборудованных местах.

Не рекомендуется входить в воду разгоряченным.

В незнакомых местах перед купанием обследуйте дно.

Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь.

Не заплывайте за буйки.

Не хватайте друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

Не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах.

Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.

Следите за играми детей даже на мелководье - они могут во время игр упасть и захлебнуться.

Дети могут учиться плавать только под контролем взрослых.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п.,

сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

**Купание запрещено, если владельцем пляжа выставлен сигнальный флаг красного (черного) цвета**, информирующего об опасности нахождения в воде.

**ПОМНИТЕ: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!**

### Что делать, если человек тонет?

Если тонет человек, сразу громко зовите на помощь: **«Человек тонет!»**

Попросите вызвать спасателей и **«скорую помощь»**.

Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего.

Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега.

Если же утопающий находится в панике, схватил Вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата Вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит Вас.

Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

### Что делать, если тонешь сам?

Не паникуйте.

Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.

Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Плывайте к берегу.

### Что делать, если возникли судорги?

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги.

Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу.

Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его.

И продолжайте плыть к берегу.

### Что делать, если вы захлебнулись?

Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне.

Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками.

Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.

Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.

При необходимости позовите людей на помощь.

## ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС Оренбургской области



### Обучение, подготовка, повышение Квалификации

- в области ГО, защиты от ЧС природного и техногенного характера;
- в сфере пожарной безопасности;
- по программам профессионального обучения: «Матрос-спасатель» Код 13495, «Спасатель»;
- Программа подготовки должностных лиц, обеспечивающих выполнение мероприятий по антитеррористической защищенности объекта (территории) и организующих обучение методам предупреждения террористических актов и действиям при их возникновении.

Более подробная информация об обучении, подготовке и повышении квалификации размещена на официальном сайте, в группе «В контакте».

**г. Оренбург, ул. Турбинная, зд.21А**  
**33-49-96, 70-75-56,**  
**33-46-16, 33-67-91**

Эл. почта: [orenumc@mail.ru](mailto:orenumc@mail.ru)

Сайт: [umcgochs.ucoz.ru](http://umcgochs.ucoz.ru)

Страница vk.com: <https://vk.com/umcgochs56>



## Департамент пожарной безопасности и гражданской защиты Оренбургской области

ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС  
Оренбургской области

# ПАМЯТКА



## Правила поведения при купании в открытых водоемах

Оренбург  
2026