

## 1 ПРАВИЛА

1 Не заплывайте за буйки, обозначающие границы купания.



2 Нельзя нырять в незнакомых местах! На дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.

3 Находитесь в воде не более 10-15 минут. При переохлаждении могут возникнуть судороги.

4 Не подплывайте к моторным, парусным судам, лодкам.



## 2 БЕЗОПАСНОСТИ

1 Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.

2 Нельзя купаться в штормовую погоду или местах сильного прибоя.

3 Не заходите в воду находясь в алкогольном опьянении.

4 Если вы решили искупаться в незнакомом водоёме, заходите в воду осторожно и медленно, обследуя при этом дно.



5 Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся.

6 Не оставляйте без присмотра детей, они могут утонуть.



## 3 ПРИ КУПАНИИ

### Правила при судорогах:

1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
3. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

### Правила оказания помощи при утоплении:

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

**4**

## ВНИМАНИЕ!

### Основные причины несчастных случаев

Купание в необорудованном месте, прыжки в воду в незнакомом месте, судороги при плавании, купание в штормовую погоду, плавание в судоходных местах, заплывание за ограждающие знаки.

За последние 3 года в г. Томске утонуло 28 человек!



Местом концентрации несчастных случаев отмечается береговая линия в районе ул. Мельничной.

### МКУ «ОДС г. Томска»

В повседневной жизни нередко возникают ситуации, когда необходимо срочно передать информацию спасательным и дежурным службам о сложившейся обстановке.

**Скорая медицинская помощь: 03  
с сотового телефона: 103**

**Муниципальное казённое учреждение  
«Оперативно-дежурная служба  
города Томска»:**

**005**

**Единый номер вызова экстренных служб  
112**

**СЛУЖБА СПАСЕНИЯ: 01  
С СОТОВЫХ ТЕЛЕФОНОВ: 101**

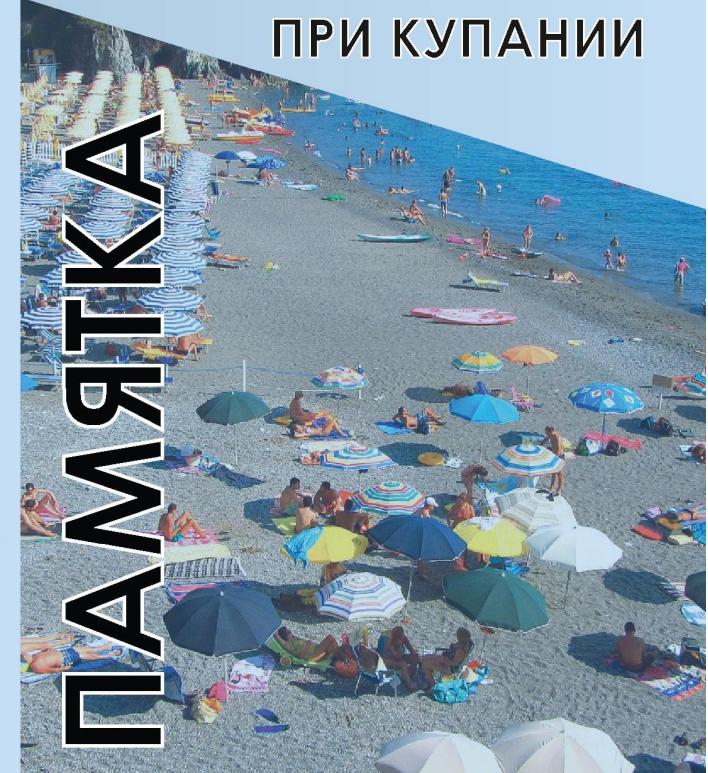
**Томская областная  
поисково-спасательная служба:  
003**

**Федеральное казённое учреждение  
Центр управления в кризисных ситуациях  
Главного управления  
МЧС России  
по Томской области:  
511-011**

### Администрация г. Томска



## О СОБЛЮДЕНИИ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ



**ГЛАМЯТКА**