

## **Оперативные показатели по происшествиям на водных объектах**

Ежегодно на водоемах области гибнут люди. По данным статистики происшествий на водных объектах Оренбургской области в 2025 году зарегистрировано 58 происшествий на водных объектах, в том числе одно - с маломерными судами. Спасено 20 человек, в том числе спасено 9 детей. Погибли 55 человек, из них 10 - дети.

Причинами их трагической гибели является пренебрежение правилами безопасности.

## **Основные правила купания**

**Купайтесь только в специально оборудованных местах** — на пляжах, в бассейнах, купальнях, где есть спасательные посты и предупреждающие знаки. Избегайте незнакомых и непроверенных водоёмов — там могут быть водовороты, коряги, резкие перепады глубины.

**Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения** — алкоголь притупляет реакцию и координацию, что повышает риск утопления.

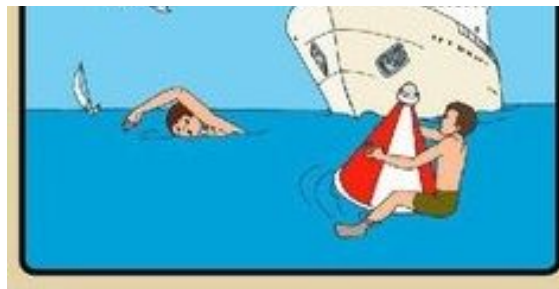
**Не заплывайте далеко от**

**берега** — рассчитывайте силы на обратный путь.

**Не ныряйте в незнакомых местах**, особенно с недостаточной глубиной, необследованным дном или в присутствии других пловцов — можно удариться головой о дно, коряги, сваи.

**Не купайтесь в тёмное время суток** — в темноте сложнее ориентироваться, есть риск заплыть слишком далеко от берега или быть незамеченным.

**Не подплывайте к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам.**



## **Правила поведения на лодках и других плавательных средствах**

**Всегда надевайте спасательный жилет**, даже если вы уверенный пловец.

**Не перегружайте плавсредство**, избегайте резких движений и перевешивания, чтобы не опрокинуть лодку.

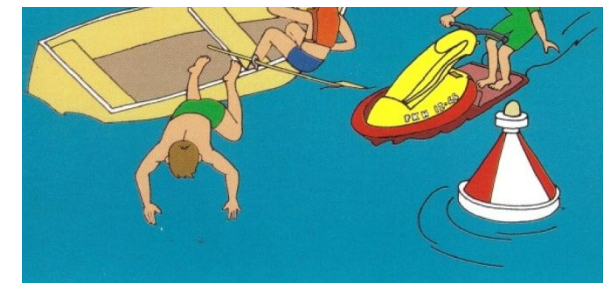
**Не подплывайте близко к местам, где купаются люди.**

**Не садитесь в лодку в состоянии алкогольного опьянения.**

**Не катайтесь в тумане, вблизи шлюзов, плотин, мостов и в других опасных местах.**

**Не выходите на судовую ход.**

**Не прыгайте с бортов лодок и катеров.** Не пытайтесь ухватиться за технические средства ограждения, буи и знаки.



## **Действия в экстремальных**

### **ситуациях**

**Если вы оказались в воде, не умея плавать**, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже.

**При усталости** отдохните на воде, лёжа на спине: расправьте руки и ноги, расслабьтесь, лишь лёгкими движениями помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.

**Если вы замёрзли**, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, плывите к берегу.

**При появлении судорог** постарайтесь удержаться на поверхности воды, плавая на спине, и энергично разотрите сведённую мышцу.

**Попав в водоворот**, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

**Если запутались в водорослях**, без резких движений — лягте на спину и спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, подтяните ноги к животу и

осторожно освободитесь от водорослей руками.

**При попадании в сильное течение** плывите по течению, постепенно смещаясь к берегу.

### **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» код 26534;
  - 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 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**



**СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ  
БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ**

**Оренбург  
2026**