



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



**В СОЛНЕЧНУЮ ПОГОДУ
НАДЕВАЙТЕ
ГОЛОВНОЙ УБОР**



**ЗАПРЕЩАЕТСЯ
ПРЫГАТЬ С ОБРЫВОВ,
НЕ ПРОВЕРИВ ДНО**



**НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ
ЗА «БУЙКИ»
(ОГРАЖДЕНИЯ)**



**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ
ДЕТЕЙ У ВОДЫ
БЕЗ ПРИСМОТРА**



**КУПАНИЕ
В НЕТРЕЗВОМ ВИДЕ
ЗАПРЕЩЕНО!**



**ЕСЛИ НЕ УМЕЕТЕ
ПЛАВАТЬ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
НАРУКАВНИКАМИ**



В солнечную погоду
всегда надевай
головной убор

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

о безопасности на водоёмах в летний период

ДОРОГНЕ РЕБЯТА!

Многие из нас в тёплое время года отправляются на реку, озеро или море. Но для того чтобы купание доставило вам истинное удовольствие, необходимо выполнение нескольких важных условий.

Первое и самое важное условие — уметь плавать!

Обязательно попросите родителей или других взрослых, чтобы они научили вас плавать.

Не купайтесь в грязной воде!

Никогда не купайтесь в неизвестных водоёмах!

При выборе места для купания не забывайте проверять дно!

Удостоверьтесь в том, что на дне водоёма нет острых камней и веток либо железных прутьев. Осторожно определите глубину водоёма в том месте, где собираетесь купаться.

Если вы плохо плаваете, никогда не купайтесь в одиночку. Не заходите в воду глубже, чем по пояс. Используйте надувные матрасы, чтобы удержаться на воде, но помните, что плавать на матрасе опасно.



Купаться и нырять можно только в специально отведённых местах или под присмотром взрослых! Везде имеются таблички, что может оказаться на дне!



Будьте осторожны!
Избегайте мест купания с илстыми и заросшими водорослями дном!



Помните! Сильное течение может привести к гибели! Не боритесь с сильным течением, плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу!



Внимание!
Заплывайте за буйки ОПАСНО!
можно попасть под катер или лодку!

Не купайтесь в водоёмах с сильным течением, не плывите против течения. Это отнимет у вас слишком много сил. Плывайте по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Не ныряйте в воду, если вы не умеете правильно это делать: вы рискуете сильно удариться о дно, не рассчитав глубины.

Если место купания огорожено буйками, никогда не заплывайте за буйки и не держитесь за них.

Не входите в воду, если поднялись большие волны!

Держитесь подальше от любых кораблей и катеров, чтобы не попасть под их винты!

Если вы устали плыть брассом или кролем, перевернитесь на спину. Плыть на спине легче всего, и вы сможете отдохнуть.

Не купайтесь долго, особенно в холодной воде. Средняя продолжительность купания 10—15 минут.

Если вы почувствовали, что у вас сводит судорогой бедро, согните ногу в колене и рукой сильно потяните назад. Если свело икроножную мышцу, согните ногу и прижмите стопу к груди.

Ребята!

Обязательно соблюдайте правила поведения на воде и вблизи водоемов! И вы уберёжете себя от травм!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Безопасность жизни детей на водоемах
во многих случаях зависит
ТОЛЬКО ОТ ВАС!

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой:

- провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.



Категорически запрещено купание:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

Необходимо соблюдать следующие правила:

- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
- Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов или разных предметов.
- Продолжительность купания
 - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.
- При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
- Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.
- Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ



ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЕДИТЕ ВРАЧА!



НЕ ПЕРЕКАЖАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ. ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5-2 ЧАСА!



КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ, НА ВЕЩЕОБРАЗНЫХ ПЛАНКАХ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ В ЦИПОРНУЮ ПОГОДУ! БЕРЕГИТЕСЬ ВОЛН!



НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОРЫВОВ: БЕРЕГОВ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОРЕННЫХ И ЗАПРЕЩЕННЫХ РАСТИТЕЛЬНОСТИ МЕСТАХ!



НЕ ПОДПЛАВЛЯЙТЕ В ПРОХОДАХИМ СУДАМ, НЕ ВОЗВРАЩАЙТЕСЬ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗНАКИ!

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ



НЕ СТОЙТЕ И НЕ ИГРАЙТЕ В ТЕМ МЕСТАХ, ОТКУДА МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ!



НЕ КУРЬТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ! НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ НА ДНО!



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ СПОРТОВЫЕ СРЕДСТВА: ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШЕГО ВЕСА И ВОЗМОЖНОСТИ!



НЕ ЗАПЛАВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ!



В ВОДЕ ИЗОБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ. НЕ ХОДИТЕ ПО КАМНИСТАМУ И ЗАРЫВАННОМУ ВОДОРОСАМИ ДНУ.



НЕ БОРЬТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ: ПЛАВАЙТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ К БЕРЕГУ.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ЛЮДЬЕ РАДУЩИЕ СРЕДСТВА!



НЕ УТОПЛЯЙТЕ ОТ ПЕРЕВЕРНУВШЕГОСЯ ЛОДКИ ДО ПРИЯТИЯ ПОМОЩИ!



ПОДНИМАЙТЕ УТОПЯЩЕГО ИЗ ВОДЫ ТОЛЬКО С ХВОРОВЫХ ЧАСТЕЙ СПАСАТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА!



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПОПЫЛКУ ДОСТАТЬ УТОПЯЩЕГО С О ДНО. ЭТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО МНУТУ С НАЧАЛОМ ЕГО ПОТУЖЕНИЯ.



НЕ ДАВАЙТЕ УТОПЯЩЕМУ СВАТЫВАТЬ ВАС. ПРИ КУСНОВИЩЕ УТОПЯЩЕГО ОБРАТИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ЕГО ГОЛОВА ВСЕ ВРЕМЯ НАХОДИЛАСЬ НАД ВОДОЙ.



ДОСТАВ ПОСТРАДАВШЕГО НА БЕРЕГ. ОЧИСТИТЕ ЕГО РАЙОНА РЫБ И УДАЛИТЕ ВОДУ ИЗ ДЫХАТЕЛЬНОГО ПУТИ, ЛЕЖИХ И КЕЛЮДКА.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ЛОДКАМИ И КАТЕРАМИ



НЕ ПОПРУЖАЙТЕ ЛОДКИ И КАТЕРА. НЕ ПОДСТАВЛЯЙТЕ БОРТ ЛОДКИ ВАМ!



НЕ МЕНЯЙТЕСЬ МЕСТАМИ ПРИ ДВИЖЕНИИ ЛОДКИ И КАТЕРА. НЕ СКАКИТЕ НА БОРТА И НЕ СТОЙТЕ НА СИДЕНЬЯХ!



НЕ ПРЫГАЙТЕ С БОРТА ЛОДКИ И КАТЕРА. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ УПЕРЕТСЯ ЗА ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОТРАЖЕНИЯ, КРЫШ И ЗНАКИ.



НЕ ВЫХОДИТЕ НА СУДОВОЙ КОД. НЕ ПОДПЛАВЛЯЙТЕ К ПРОХОДАМ СУДАМ. НЕ ПЕРЕСЕКАЙТЕ КУРС КОДОВЫХ СУДОВ!



НЕ КАТАЙТЕСЬ НА ЛОДКАХ, КАТЕРАХ И ГИДРОЦИКЛАХ В МЕСТАХ НАСКОМЫХ КУПАЛЬНИ НАСКОМЫХ.



КОГДА НА КАТЕРАХ И ЛОДКАХ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЙТЕ СВЕТА ФОНАРЫ.

Правила безопасного поведения на воде

ДЕТИ, ПОМНИТЕ:

- купаться можно только в разрешенных местах, обязательно в присутствии взрослых;
- при купании поблизости должны быть люди;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.;
- **не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;**
- нельзя заплывать далеко от берега, это опасно даже для умеющих хорошо плавать;
 - **нельзя подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам;**
- нельзя заходить на глубокое место, если не умеете плавать или плаваете плохо;
 - **не устраивайте в воде игр, связанных с захватом других купающихся;**
 - **нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваете);**
 - **не пытайтесь плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.**

ВЗРОСЛЫЕ, ПОМНИТЕ:

- **необходимо провести разъяснительную работу с детьми о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения;**
 - не оставляйте детей без присмотра вблизи водоемов, даже если они умеют плавать; не отрывайте взгляд от детей, если они в воде;
- **для купания присмотрите неглубокое место – 60-80 см с песчаным дном и несильным течением;**
- необходимо следить за тем, чтобы дети не стояли долго в воде, не сидели на солнце, не играли в мокрой одежде;
- **необходимо соблюдать продолжительность купания от 3 до 30 минут (купаться лучше часто, но ограничивать продолжительность);**
 - не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде; не разрешайте детям подавать крики ложной тревоги;
- **нельзя громко слушать музыку, т.к. вы можете не услышать криков о помощи.**

